

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьды содтõд тõдõмлун сетан шõрин»
содтõд тõдõмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 7
от «28» 05 2024.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
«28» 05 2024.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами самбо»**

Направленность:
Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:
Стартовый (ознакомительный)

Для учащихся:
11 - 14 лет

Срок обучения:
1 год

Составитель:
Бирюков Михаил Олегович
педагог дополнительного
образования

г. СЫКТЫВКАР
2024

1.1. Пояснительная записка

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановления Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

- Решения Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года".

Уровень программы - Стартовый (ознакомительный)

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, 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. 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.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости

применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзю-до, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок реализации программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо.

Адресат программы. В соответствии с Уставом Центра и Правилами приема учащихся зачисление детей в объединение проводится в группу на основании письменного заявления родителей через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет, годных по состоянию здоровья. Зачисление детей производится путем свободного набора. Программа рассчитана на детей от 11 до 14 лет. В объединении могут заниматься все желающие, имеющие медицинское заключение, как новички, так и те, кто имеет определенную подготовку.

Срок освоения программы.

Сроки реализации программы – 1 год

Объем программы:

72 часа;

Формы обучения - очная.

Режим занятий:

1 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2.Цель и задачи

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Обучающие:

- ✓ способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа

ЖИЗНИ

Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности,

взаимопомощи

- ✓ формировать устойчивую потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	1	10	11	
3	Техника самообороны	1	9	10	
4	Техника борьбы в стойке	1	12	13	
5	Техника борьбы лёжа	1	11	12	
6	Простейшие способы самообороны от захватов и обхватов	1	9	10	
7	Подвижные игры, эстафеты		9	9	

8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	
Итого объем программы		6	66	72	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коле-

нях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

1.3.3 Планируемые результаты

Предметные.

- Обучающийся знает:
- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- запрещенные действия в борьбе самбо
- Обучающийся умеет
- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- организовать свой тренировочный процесс

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса, осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к ведению здорового образа

2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- борцовский ковёр,
- шведские стенки,
- навесные перекладины,
- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

- Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:
- подборка методических материалов по данному направлению;
- специальная литература (см. приложение).

2.1. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от подготовительного к главному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнению и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую

структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортив-

ного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

2.2. Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Разминка в виде упражнений направленных на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий – полное выполнение разминки Средний – частичное выполнение разминки Низкий – слабое выполнение разминки
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков	Проведение контрольных тренировок (схваток)	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники безошибок Средний – допущение ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений. Правильное и качественное выполнение техники упражнений и	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Высокий – выполнение техники безошибок Средний – допущение оши-

	СИЛОВЫХ нормативов.			бок в выполнении техники. <i>Низкий</i> – слабое выполнение техники
--	------------------------	--	--	---

Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
9. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года № 767-п
11. Постановление Администрации МО ГО «Сыктывкар» «Об утверждении Положения о персонифицированные дополнительные образования детей на территории МО ГО «Сыктывкар» от 16.01.2024 № 1/114;
12. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»
14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

Список литературы для педагога:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation

План воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие	Ответственные	Срок
Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	1. Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»	Педагог дополнительного образования	Январь
	2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой»	Педагог дополнительного образования	Январь
	3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией.	Педагог дополнительного образования	Февраль
	4. Инструктаж о безопасности на водных объектах.	Педагог дополнительного образования	В течение обучения
	5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту.	Педагог дополнительного образования	В течение обучения
	6. Инструктаж «Анти-	Педагог допол-	В течение обучения

	террористическая защи- щенность».	нительного обра- зования	
Общекультурное направление (граж- данско-патриотиче- ское воспитание, при- общение детей к культурному насле- дию)	1.Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)	Педагог допол- нительного обра- зования	Май

Приложение 2

План работы с родителями учащихся

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведе- ния, форме одежды обучаю- щихся на занятиях, планы на год	9-15 января	МУ ДО ЦДОД «Успех»
2	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В тече- нии обуче- ния	МУ ДО ЦДОД «Успех»
3	Родительское собрание	Ян- варь, май	МУ ДО ЦДОД «Успех»

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки

полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на
тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места (не менее

	места(не менее 160 см)	145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65		

кг, весовая		
категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка

Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;

Протокол промежуточной аттестации

ФИО	Бросок через бедро	Бросок через плечо	Болевой на ногу (Ахил)	Болевой на руку (Рычаг локтя)	Общая сумма бал- лов за упражнения

№	Тема занятия	Количество часов	Выданные часы по факту	Выданные часы по плану
1	Техника борьбы лёжа .	2		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. ОФП.	2		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	2		
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	2		
6	Сдача нормативов.	2		
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	2		
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	2		
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
12	Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на руках.	2		
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	2		
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	2		
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	2		
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2		
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	2		
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2		
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2		
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2		
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2		
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	2		
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры. Сдача нормативов.	2		