

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ДО «Дом
детства и юношества» г. Макушино
Н.Ю. Яганцева
Приказ № 53 от 7 июля 2025г.

г. Макушино, 2025г.

Содержание

Пояснительная записка	3стр.
Учебный план 1 года обучения	8 стр.
Учебный план 2 года обучения	8 стр.
Учебный план 3 года обучения	9 стр.
Календарный учебный график	10 стр.
Рабочая программа	11 стр.
Оценочные и методические материалы	47 стр.
Список литературы	53 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «САМБО – Юниор» **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения – **базовый**.

Актуальность программы

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо.

Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя.

Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований Невского района.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 11-17 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Условия набора:

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

На первый год обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания первого года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу.

На третий год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья и успешно прошедшие контрольно-переводные испытания в конце второго года обучения.

1. Группы первого года обучения комплектуются из детей 10-11 лет в количестве 15 человек;
2. Группы второго года обучения комплектуются из детей 11-12 лет в количестве не менее 12 человек, освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания и умения;
3. Группы третьего года обучения комплектуются из детей 12-13 лет в количестве не менее 10 человек, освоивших программу 2 года обучения или имеющих необходимые знания и умения.

Группы детей 1 года обучения занимаются два занятия в неделю по 2 часа, группы 2-3 года обучения занимается по 3 раза в неделю по 2 часа.

В зависимости от возраста и класса обучения выделяются следующие этапы и периоды подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Цель и задачи программы

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся. А также выявление и поддержка талантливых и одаренных

детей. Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает следующие задачи:

Задачи программы:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Педагогическая целесообразность:

Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать

инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Самбо-Юниор», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Формы и режим занятий:

Форма занятий – групповая, индивидуальная

Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

Режим занятий:

На первом году обучения занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю.

На втором году обучения занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю.

На третьем году обучения занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методы обучения

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

Теоретические

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал

Теоретико-практические

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, приемов, так и с индивидуального объяснения детям нового материала в процессе тренировки.

Практические

На занятиях происходит получение практических навыков борьбы, применение полученных теоретических знаний на практике.

Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- *Зачетные занятия.*

Материально-техническое оснащение программы

Специально – оборудованное помещение, борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, медицинболы, куклы для бросков, свисток, секундомер.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;

- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты изучения программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты изучения дополнительной образовательной программы «Самбо-Юниор»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Учебный план

1 год обучения – 144 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теорети- ческих	практи- ческих	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	История зарождения и развития самбо.	2	2		Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Формирование навыков самостраховки	18	4	14	Индивидуальный
2.2	Техника выполнения акробатических элементов.	20	2	18	Индивидуальный
2.3	Техника выполнения удержаний	12	2	10	Индивидуальный
2.4	Техника выполнения переворотов	12	2	10	Индивидуальный
	Техника выполнения болевых приемов	20	4	16	Индивидуальный
	Техника выполнения бросков	30	6	24	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	16	2	14	Комбинированный
IV. Контрольные испытания.		4	1	3	Индивидуальный
V. Спортивные соревнования.		6		6	Индивидуальный
VI. Итоговое занятие.		2	2		Промежуточный
Всего часов:		144	29	115	

Учебный план
2 год обучения – 216 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теорети- ческих	практи- ческих	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	Правила соревнований по самбо	6	2	4	Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Техника борьбы в партере	58	2	56	Индивидуальный
2.2	Техника борьбы в стойке.	60	6	54	Индивидуальный
2.3	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	52	2	50	Комбинированный
IV. Контрольные испытания.		4		4	Индивидуальный
V. Спортивные соревнования.		6		6	Индивидуальный
VI. Итоговое занятие.		2	2		Промежуточный
Всего часов:		216	22	194	

Учебный план
3 год обучения – 216 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теорети- ческих	практи- ческих	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2		Входной
1.2	Правила соревнований по самбо	6	2	4	Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Техника борьбы в партере	58	2	56	Индивидуальный
2.2	Техника борьбы в стойке.	60	6	54	Индивидуальный
2.3	Технико-тактическая подготовка	36	6	30	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	42	2	40	Комбинированный
IV. Контрольные испытания.		2		2	Индивидуальный
V. Спортивные соревнования.		8		8	Индивидуальный
VI. Итоговое занятие.		2	2		Итоговый
Всего часов:		216	22	194	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	До конца реализации программы	36	144	2 раза в неделю по 2 ак. часа
2 год	1 сентября	До конца реализации программы	36	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа
3 год	1 сентября	До конца реализации программы	36	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«САМБО-ЮНИОР»

1-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения

и

алкоголизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения – 144 часа

1. Основы знаний.

1.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.2 . История зарождения и развития самбо

Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3 Техника выполнения удержаний.

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4 Техника

выполнения

переворотов.

Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание.

Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5 Техника выполнения болевых приемов

Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6 Техника выполнения бросков

Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств

На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о представлены в таблице.

5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

6. Итоговое занятие. Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Календарно-тематический план
1 год обучения, 144 часа

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности (охрана труда). Форма одежды самбиста.	2				Входная диагностика
2	Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.		2			Фронтальный
3	Правильное положение тела при выполнении страховки падения назад. Выполнение страховки из положения сидя	2				Фронтальный
4	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения сидя	1	1			Индивидуальный
5	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения упора присев	1	1			Индивидуальный
6	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	1	1			Индивидуальный
7	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя		2			Индивидуальный
8	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя		2			Индивидуальный
9	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера из приседа	1	1			Индивидуальный
10	Выполнение страховки при падении назад,	1	1			Индивидуальный

	вправо и влево через партнера со стойки					льный
11	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки		2			Индивидуальный
12	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения простых акробатических элементов. Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое).	1	1			Индивидуальный
13	Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое), колесо.		2			Индивидуальный
14	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		2			Индивидуальный
15	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		2			Индивидуальный
16	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		2			Индивидуальный
17	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	1	1			Индивидуальный
18	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	1	1			Индивидуальный
19	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	1	1			Индивидуальный
20	Закрепление акробатических элементов		2			Индивидуальный
21	Закрепление акробатических элементов	1	1			Индивидуальный
22	Назначение удержаний в самбо. Оценивание удержаний в сватке. Понятие полное и неполное удержание. Удержание сбоку, удержание поперек		2			Индивидуальный
23	Удержание сбоку, выход на удержание сбоку, уходы от удержания сбоку, уходы от удержания поперек	1	1			Индивидуальный
24	Удержания сверху и со стороны головы, техника выполнения	1	1			Индивидуальный
25	Игровые задания на выполнение удержаний и уходов от удержаний		2			Индивидуальный
26	Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением		2			Комбинированный
27	Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением		2			Комбинированный

28	Перевороты, значение переворотов в самбо. Переворот с захватом руки и ноги и высокого партера, сбоку от партнера		2			Комбинированный
29	Перевороты в низком и высоком партере		2			Комбинированный
30	Переворот с последующим удержанием в партере с сопротивлением на время	1	1			Комбинированный
31	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	1	1			Индивидуальный
32	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		2			Индивидуальный
33	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		2			Индивидуальный
34	Классификация болевых приемов. Болевые приемы на руки	1	1			Индивидуальный
35	Болевые приемы на руки из удержания сбоку и поперек	1	1			Индивидуальный
36	Болевые приемы на руки из удержания сверху, после переворота		2			Индивидуальный
37	Болевые приемы на ноги.	1	1			Индивидуальный
38	Болевые приемы на руки и ноги после переворотов	1	1			Индивидуальный
39	Уходы от болевых приемов, задания на сопротивление	1	1			Индивидуальный
40	Уходы от болевых приемов, задания на сопротивление	1	1			Индивидуальный
41	Уходы от болевых приемов, задания на сопротивление		2			Индивидуальный
42	Борьба в партере		2			Индивидуальный
43	Борьба в партере		2			Индивидуальный
44	Выведение из равновесия, значение работы руками при выполнении броска. Задняя подножка	1	1			Индивидуальный
45	Выведение из равновесия назад, задняя подножка	1	1			Индивидуальный
46	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	1	1			Индивидуальный
47	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	1	1			Индивидуальный
48	Бросок через бедро, задняя подножка,		2			Индивидуальный

	работа ногами при входе на переднюю подножку					льный
49	Бросок через бедро, задняя подножка, выполнение передней подножки		2			Индивидуальный
50	Закрепление бросков, изучение броска проходом в ноги		2			Индивидуальный
51	Закрепление бросков, выполнение после броска удержания и болевого приема		2			Индивидуальный
52	Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом		2			Индивидуальный
53	Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом		2			Индивидуальный
54	Оценивание выполнения бросков в самбо, учебные схватки.		2			Индивидуальный
55	Закрепление бросков, учебные схватки		2			Индивидуальный
56	Закрепление бросков, учебные схватки		2			Индивидуальный
57	Закрепление бросков, учебные схватки		2			Индивидуальный
58	Закрепление бросков, учебные схватки	1	1			Индивидуальный
59	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
60	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
61	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	1	1			Индивидуальный
62	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
63	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
64	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
65	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
66	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный

67	Правила выполнения тестовых заданий. ОФП		2			Индивидуальный
68	Специальная физическая подготовка		2			Индивидуальный

	(СФП)					льный
69	Выступление в соревнованиях	1	1			Комбинированный
70	Выступление в соревнованиях		2			Комбинированный
71	Выступление в соревнованиях		2			Индивидуальный
72	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2				Промежуточная диагностика

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«САМБО-ЮНИОР»**

2-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

На второй год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания первого года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний, и более плотная интеграция учащихся в самбо.

Задачи программы второго года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения – 216 часа

- 1. Основы знаний.**
- 1.1 Вводное занятие.**

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале борьбы. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

Практика. повторение самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка, как неотъемлемая часть тренировки.

1.2 Правила соревнований по борьбе самбо.

Теория. Правила соревнований и их организация. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника, уход за ним. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром.

Практика. Наблюдение за учебными схватками, оценивание технических действий борющихся.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Техника борьбы в партере

Теория. Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

Практика. Изучение следующих технических действий без сопротивления.

Удержания: сбоку (захватом шеи и руки); поперек (захватом шеи и ноги, захватом рук); со стороны головы (захватом шеи и руки, захватом одежды, пояса, захватом двух рук); удержание сверху (захватом ногами и за куртку); удержание со стороны ног захватом за куртку.

Перевороты: захватом за руки, за руку и ногу, ключом, при помощи ног и захватом за пояс, захватом за ноги.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро, через таз, через плечо, при помощи рук и туловища, ногами и тазом; узлы прямые обратные, руками, узел ногами кувыркась, при помощи рук и туловища, ущемление бицепса.

Разъединение сцепленных рук «счищая», узлом, ущемлением бицепса, рычагом через голень, бедро ногой.

Болевые приемы на ноги: рычаг колена, узел бедра внутрь и наружу, узел на два бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Контрдействия от перечисленных приемов. Освобождение от захватов, сковывание действий соперника, уходы через мост, забеганием, садясь, кувырком на соперника при помощи руки и ноги.

2.2 Техника борьбы в стойке

Теория. Объяснение и показ техники выполнения бросков.

Практика. Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления:

- Подножка: задняя, передняя;
- Охват;
- Бедро;
- Плечо;
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;
- Обвив;
- Подсад бедром;
- Бросок через голову с упором голени в бедро;
- Бросок выседом.

2.3 Техничко-техническая подготовка.

Теория. Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Практика.

Передвижения, повороты.

Тактика ведения поединка: простейшие формы единоборств, учебные и соревновательные схватки.

Простейшие формы единоборств в стойке: находясь в обоюдном захвате – выталкивание или вынесение с ковра, выведение из равновесия, вынуждая соперника коснуться ковра третьей точкой; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге, лицом, спиной, боком друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды).

В партере: борьба за захват и удержание соперника из разных исходных положений – один на животе другой на спине, один на спине (животе) другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к сопернику; стоя на коленях в обоюдном захвате и др. Учебные схватки: для выполнения приема, защит, контрприемов.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке данного этапа обучения.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него, челночный бег 3х10 м, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа, кроссовая подготовка, силовые упражнения с собственным весом и с отягощениями.

4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Выполнение контрольных нормативов

V. Спортивные соревнования проводятся согласно международным правилам самбо.

VI. Итоговое занятие. Проводится в конце учебного года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето для тех детей, которые не выезжают на учебно-тренировочные сборы, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
 - прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
 - изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
 - формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
 - обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
 - развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
 - совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
 - активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
 - знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
 - улучшение функционального состояния организма;
 - повышение физической и умственной работоспособности;
- Личностные результаты:**
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
 - проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Календарно-тематический план 2 год обучения, 216 часа

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности (охрана труда). Форма одежды самбиста.	2				Входная диагностика
2	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.	2				Фронтальный
3	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе.		2			Фронтальный

	Запрещенные приемы.					
4	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.		2			Индивидуальный
5	Техника борьбы в партере	1	1			Индивидуальный
6	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
7	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
8	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
9	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
10	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
11	Техника борьбы в партере	1	1			Индивидуальный
12	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
13	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
14	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
15	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
16	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
17	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
18	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
19	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
20	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
21	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
22	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
23	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
24	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
25	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
26	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный

27	Техника борьбы в партере		2			Комбиниро ванный
28	Техника борьбы в партере		2			Комбиниро

						ванный
29	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
30	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
31	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
32	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
33	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
34	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
35	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
36	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
37	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
38	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
39	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
40	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
41	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
42	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
43	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
44	Техника борьбы в стойке	1	1			Фронтальный
45	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
46	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
47	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
48	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
49	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
50	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
51	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
52	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный

53	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
----	-------------------------	--	---	--	--	-----------------

54	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
55	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
56	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
57	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
58	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
59	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
60	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
61	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
62	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
63	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
64	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
65	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
66	Технико-тактическая подготовка	1	1			Комбинированный
67	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
68	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
69	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
70	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
71	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
72	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
73	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
74	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
75	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
76	Технико-тактическая подготовка		2			Комбинированный
77	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный

78	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость,	1	1			Индивидуальный
----	---	---	---	--	--	----------------

	скорость					
79	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
80	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
81	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
82	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
83	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
84	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
85	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
86	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
87	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
88	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
89	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Индивидуальный
90	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Комбинированный
91	Развитие ловкость, физических качеств: выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Комбинированный
92	Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, гибкость, скорость сила,		2			Комбинированный

93	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
94	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный

95	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
96	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
97	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
98	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
99	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
100	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
101	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
102	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
103	Правила выполнения тестовых заданий. ОФП	1	1			Фронтальный
104	Специальная физическая подготовка (СФП)		2			Индивидуальный
105	Выступление в соревнованиях или показательных выступлениях		2			Индивидуальный
106	Выступление в соревнованиях или показательных выступлениях		2			Индивидуальный
107	Выступление в соревнованиях или показательных выступлениях		2			Индивидуальный
108	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2				Индивидуальный

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«САМБО-ЮНИОР»

3-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:

На третий год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания второго года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний и более плотная интеграция учащихся в самбо.

Задачи программы третьего года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности.

Планируемые результаты 3 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения – 216 часа

1. Основы знаний.

1.1 Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале борьбы (охрана труда). Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

Практика. повторение самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка, как неотъемлемая часть тренировки.

1.2 Правила соревнований по борьбе самбо.

Теория. Правила соревнований и их организация. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника, уход за ним. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром.

Практика. Наблюдение за учебными схватками, оценивание технических действий борющихся.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Техника борьбы в партере

Теория. Техника безопасности при выполнении болевых приемов, захватов за шею.

Практика. Изучение следующих технических действий с сопротивлением.

Удержания: сбоку; поперек; со стороны головы; удержание сверху; удержание со стороны ног захватом за куртку, переходы с одного удержания на другое без потери инициативы.

Перевороты: захватом за руки, за руку и ногу, ключом, при помощи ног и захватом за пояс, захватом за ноги.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро, через таз, через плечо, при помощи рук и туловища, ногами и тазом; узлы прямые обратные, руками, узел ногами кувыркаясь, при помощи рук и туловища, ущемление бицепса.

Разъединение сцепленных рук «счищая», узлом, ущемлением бицепса, рычагом через голень, бедро ногой.

Болевые приемы на ноги: рычаг колена, узел бедра внутрь и наружу, узел на два бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Контрдействия от перечисленных приемов. Освобождение от захватов, сковывание действий соперника, уходы через мост, забеганием, садясь, кувырком на соперника при помощи руки и ноги.

2.2 Техника борьбы в стойке

Теория. Объяснение и показ техники выполнения бросков.

Практика. Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления:

- Подножка: задняя, передняя;
- Охват;
- Бедро;
- Плечо;
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;
- Обвив;
- Подсад бедром;
- Бросок через голову с упором голени в бедро;
- Бросок выседом.
- Бросок полупрогибом
- Бросок через голову
- Мельница
- Обратная мельница
- Мельница с колен
- Подхват под 2 ноги
- Подхват под одну ногу

2.3 Техничко-техническая подготовка.

Теория. Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов, сковывание рук противника.

Практика.

Передвижения, повороты.

Тактика ведения поединка: учебные и соревновательные схватки.

В стойке:

1. Работа по ролям. Первый номер пытается провести прием, второй не дает взять «свой» захват для проведения броска.
2. Работа по ролям. Первый номер выполняет бросок, второй перехватывает инициативу и выполняет контрприем.
3. Работа по ролям. Первый номер борется за захват, второй «сковывает» или «выключает» ведущую руку.
4. Атака вторым броском.

В партере: борьба за захват и удержание соперника из разных исходных положений – один на животе другой на спине, один на спине (животе) другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к сопернику; стоя на коленях в обоюдном захвате и др. Учебные схватки: для выполнения приема, защит, контрприемов. Перевороты с сопротивлением, выходы на болевые приемы с сопротивлением противника, выходы на удержания с сопротивлением соперника.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория. Подробная характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Знания о развитии физических способностей, общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке данного этапа обучения.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него, челночный бег 3x10 м, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа, кроссовая подготовка, силовые упражнения с собственным весом и с отягощениями, упражнения на разные группы мышц с эспандерами (резиновые жгуты).

4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Выполнение контрольных нормативов

V. Спортивные соревнования проводятся согласно международным правилам самбо.

VI. Итоговое занятие. Проводится в конце учебного года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето для тех детей, которые не выезжают на учебно-тренировочные сборы, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

**Календарно-тематический план
3 год обучения, 216 часа**

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2				Входная диагностика
2	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.	2				Фронтальный
3	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.		2			Фронтальный
4	Правила соревнований по самбо. Оценивание действий в борьбе. Запрещенные приемы.		2			Индивидуальный
5	Техника борьбы в партере	1	1			Индивидуальный
6	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
7	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
8	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
9	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
10	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
11	Техника борьбы в партере	1	1			Индивидуальный
12	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
13	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
14	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
15	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
16	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
17	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
18	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный

19	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
20	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный

21	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
22	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
23	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
24	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
25	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
26	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
27	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
28	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
29	Техника борьбы в партере		2			Комбинированный
30	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
31	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
32	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
33	Техника борьбы в партере		2			Индивидуальный
34	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
35	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
36	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
37	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
38	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
39	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
40	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный
41	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
42	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
43	Техника борьбы в стойке		2			Комбинированный
44	Техника борьбы в стойке	1	1			Фронтальный

45	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуальный
46	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуальный

						ьный
47	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
48	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
49	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
50	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
51	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
52	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
53	Техника борьбы в стойке		2			Комбиниров анный
54	Техника борьбы в стойке		2			Комбиниров анный
55	Техника борьбы в стойке		2			Комбиниров анный
56	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуал ьный
57	Техника борьбы в стойке	1	1			Индивидуал ьный
58	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
59	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
60	Техника борьбы в стойке		2			Комбиниров анный
61	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
62	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
63	Техника борьбы в стойке		2			Индивидуал ьный
64	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуал ьный
65	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуал ьный
66	Технико-тактическая подготовка	1	1			Комбиниров анный
67	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуал ьный
68	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуал ьный
69	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуал ьный
70	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуал ьный

71	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
----	--------------------------------	--	---	--	--	----------------

72	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
73	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
74	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
75	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
76	Технико-тактическая подготовка		2			Комбинированный
77	Технико-тактическая подготовка		2			Комбинированный
78	Технико-тактическая подготовка	1	1			Индивидуальный
79	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
80	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
81	Технико-тактическая подготовка		2			Индивидуальный
82	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
83	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
84	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
85	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
86	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
87	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
88	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный
89	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Индивидуальный

90	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
91	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный

92	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
93	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
94	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
95	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
96	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
97	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
98	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
99	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
100	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
101	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
102	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2			Комбинированный
103	Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП)		2			Фронтальный
104	Выступление в соревнованиях		2			Индивидуальный
105	Выступление в соревнованиях		2			Индивидуальный
106	Выступление в соревнованиях		2			Индивидуальный

107	Выступление в соревнованиях		2			Индивидуальный
108	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2				Итоговый

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы:

Система контроля реализации ДООП:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- **входной контроль** обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования.

- **текущий** – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- **промежуточный** - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика (приложение 4)

- **итоговый** - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

Методические материалы:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для детей:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
3. Система САМБО А.А.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд. М.,»Русский хронографъ», 2003 год.

Литература для преподавателя:

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
8. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валуев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
10. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
11. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
14. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
15. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год.
16. «Как не стать жертвой преступления», М.,»Гранд», 1990 год.
17. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.,»Советский спорт», 2003.
18. «Сто уроков борьбы САМБО», М.,Физкультура и спорт, 1971 год.
19. Точиллов, Б.П. Учебник «Психология», СПб.,КАРО 2005 год.

**Формы контроля и
фиксации
результатов
Контрольно-
переводные
нормативы**

Приложение 1

Нормативы для НП 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,1	8,5	8,9	8,3	8,6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	17	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	195	175	160	185	175	160
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	25	22	18	22	18	16
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+

Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---

Болевые приемы	+	+	+	+	+	+
----------------	---	---	---	---	---	---

Приложение 2

Нормативы для НП 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,9	8,2	8,5	8,0	8,3	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	12	9	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	25	22	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	205	195	180	200	190	175
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	28	25	20	27	23	20
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+

Болевые приемы	+	+	+	+	+	+
----------------	---	---	---	---	---	---

Приложение 3

Нормативы для УТГ 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,7	7,9	8,2	7,9	8,3	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	10	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	25	21	17
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	25	22	17
Прыжок в длину с места, см	210	195	180	195	185	170
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	29	26	24	28	24	21
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+

Болевые приемы	+	+	+	+	+	+
----------------	---	---	---	---	---	---

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

Приложение 4

Нормативы для УТГ 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	7,5	7,8	8,2	7,7	8,0	8,3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20	15	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	30	26	22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
Прыжок в длину с места, см	230	210	200	210	195	185
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	32	29	26	30	28	25
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+

Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки с сопротивлением	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

