Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧм лунсетан муниципальнӧй
асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F50FB1A1C123802EA61DB9FF9988679
Владелец: Матухно Наталья Николаевна
Действителен: с 08.08.2022 до 01.11.2023

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

«САМБО»

Направленность: физкультурно – спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

педагог дополнительного образования

Ковров Кирилл Константинович

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность,** так как в программу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процессапо самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа -дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Письма 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»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

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 проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических

способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Уровень программы - базовый - формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

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.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 13 до 17 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей и медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий самбо.

Срок освоения программы. 2 года.

Объем программы:

1 год - 144 часа в год;

2 год -144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Очная форма: аудиторная форма - групповая: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, самостоятельная работа дома.

Очно-заочная форма – в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В этот период могут быть использованы Интернет-ресурсы по заданным темам программы. Обучение осуществляется на платформах: ГИС ЭО, социальной сети ВКонтакте.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

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 назанятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающегопоколения.

Задачи программы для 1 года обучения.

Обучающие:

- ✓ изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- ✓ познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- ✓ познакомить с основными видами захватов
- ✓ обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- ✓ сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.
- ✓ развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений;

Воспитательные:

- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию кздоровому образу жизни
- ✓ воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений

Задачи программы для 2 года обучения.

Обучающие:

- ✓ познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ
- ✓ изучить основы тактики борьбы самбо
- ✓ совершенствовать технику борьбы в стойке лежа
- ✓ обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- ✓ развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма
- ✓ сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

- ✓ способствовать достижению личностно значимых результатов у обучающихся
- ✓ обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
- ✓ сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой
- ✓ воспитать способность к организации и самоорганизации
- ✓ воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Вводная диагностика	1		1	Тест
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы лёжа	2	22	24	Сдача нормативов
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	18	19	
7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Промежуточная аттестация	1	1	2	Тест, сдача нормативов
9	Выездные и досуговые мероприятия	2	6	8	
ВСЕГО		**12**	**132**	**144**	

2 год обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Вводная диагностика	1		1	Тест
2	Техника самостраховки	1	18	19	Сдача нормативов

	и акробатические элементы				
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	1	37	38	
5	Техника борьбы лёжа	2	37	39	
6	Правила проведения соревнований по самбо	1		1	
7	Техника освобождения от удушения	1	9	10	
8	Простейшие приёмы защиты и обхватов	1	9	10	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Промежуточная аттестация	1	2	3	Тест, сдача нормативов
11	Выездные и досуговые мероприятия	1	3	4	
ВСЕГО		**12**	**132**	**144**	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 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.

Раздел 2: 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.

Раздел 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

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

Раздел 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.

Раздел 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.

Раздел 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.

Раздел 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Раздел 8: Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Раздел 9: Выездные и досуговые мероприятия

Теория: Встречи, соревнования, итоги года. Обсуждение результатов.

2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Раздел 2: Техника самостраховки и акробатические элементы

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Раздел 3: Основы тактики спортивного самбо.

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Раздел 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и

передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Раздел 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Раздел 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Раздел 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Раздел 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительныйрасслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзадии спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Раздел 9: Подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Раздел 10: Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Выездные и досуговые мероприятия

Теория: Выезды, встречи, соревнования. Итоги года, обсуждение результатов.

1.3. Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

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,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость , координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

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 тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умению взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «САМБО» проводится на базе МАУДО «Центр детского творчества» Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СП и техники безопасности.

В зале имеется следующее учебное, спортивное оборудование и инвентарь

Освещение, советующее нормам СЭС ;

Возможность для проветривания помещения;

Борцовский ковёр;

Борцовские куртки;

Утяжеленные мячи;

Скакалки;

Мячи;

Защита конечностей тела;

Маты.

Информационно-методическое обеспечение программы

-Литература

1. Борьба самбо. Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: Воениздат» Москва 1952

2. Курс самозащиты без оружия «Самбо». Волков В.П. учебное пособие. Для школ НКВД. Часть 1, 2. Москва, 1940.

3. Самбо. Боевые приемы. Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953

4. 100 уроков самбо. Чумаков Е.М. Издательство: «Фаир-Пресс» Москва 1998(1999).

5. Международные правила по борьбе самбо. Издательство: « Янтарный сказ», Калининград, 1999.

-Электронные ресурсы

История развития самбо http://xn--80ac6afaer.xn--p1ai/content/Istoriia_sambo.html

Техника выполнения приемов самбо (Видео урок) https://www.youtube.com/watch?v=WONkFv2_BCA

2.2.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 главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение 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 жетехнического 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 определенно 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 спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Структура и принципы игровой технологии

Игра, являясь развлечением, отдыхом, способна перерасти в обучение, творчество. Этот феномен в образовательном процессе используется в качестве технологии освоения дидактического материала; как технология внеклассной работы, как элементы более общей педагогической технологии.

В отличие от игр вообще игровая технология обладает существенным признаком четко поставленных педагогических задач и соответствующих им педагогических результатов.

Любая игровая технология включает в себя ряд взаимосвязанных элементов, которые позволяют соответствовать психолого-педагогической природе игровой деятельности. Данные элементы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Структурные элементы игровой технологии

Элемент	Характеристика
Игровая ситуация	Эмоциональная установка на игру, на восприятие игровых задач, на активизацию мыслительной деятельности и воображения ребенка
Задачи игры	Постановка задач игры
Правила игры, игровое действие	Правила игры организуют поведение играющих, обеспечивают игрокам равные условия, выступают регулятором игрового действия. Игровые правила реализуются в игровых действиях. Игровые действия должны быть мотивированы, должны постепенно усложняться и соответствовать числу учащихся
Игровое состояние	Эмоциональное отношение к действительности, поддерживаемое проблемностью ситуации, элементами соревновательности, занимательности, свободной творческой атмосферой, ситуацией выбора
Результат игры	Для педагога: игра продемонстрировала умения, уровень усвоения знаний и норм поведения. Для учащихся: игра пробудила интерес к проблеме, принесла эмоциональное удовлетворение

При разработке организации игровых проектов в образовательном процессе важно соблюдать педагогические принципы игровых технологий.

Принцип активности – важнейший, базовый для игры. Активно действовать – безусловное правило участия в любой игре.

Принцип самостоятельности – каждое действие учащегося должно быть результатом самостоятельного усилия, управления собственной деятельностью.

Принцип коллективности – отражает значение коллективных действий в игре, в интересах достижения индивидуального результата участника игры и ведущего.

Принцип моделирования – определяет игру как таковую. Без осознания модельного существования нет игры.

Принцип проблемности – отражает проблемную, развивающую природу игры. Разрешение возникающих одна за другой проблемных ситуаций – своего рода упражнение по развитию творческого мышления и повышения интеллектуальной, творческой активности учащихся.

Принцип соревновательности – обеспечивает побуждение играющих к лидерству в игре, к победе, к достижению более высокого результата.

Принцип новизны – обеспечивает познавательную активность и интерес участников.

Принцип динамичности – отражает влияние факторов времени и пространства.

Принцип результативности – обеспечивает количественное и качественное отражение результатов игровой деятельности.

Принцип обратной связи (рефлексии игрового действия) – диктует прохождение и отображение информации о протекании игры и деятельности в игре. Это позволяет соотносить играющему свои действия в игре, вносить соответствующие коррективы в свою позицию относительно игрового процесса и развивающейся ситуации.

Игровая технология позволяет включить учащихся в самостоятельное освоение всех этапов игры – от самостоятельного чтения правил игры, разъяснения правил членам команды, ведения игры до подведения итогов. От того, насколько верно, внимательно прочитаны и усвоены правила игры зависит ее исход.

Работа с родителями

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

2.1. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Формы подведения итогов реализации программы:

В течение учебного года воспитанники выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года. В конце полугодия, учебного года воспитанники сдают нормативы по огневой, военной и физической подготовке.

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и

компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся в области физической подготовки	Оценка первичных знаний и умений.	Тестовые задания	
Текущий контроль Декабрь	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в разделе «Техника борьбы лежа»	Оценка теоретических и практических навыков по разделу «Техника борьбы лежа»	Сдача нормативов	
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков, приобретенных в течение 1 года обучения	Оценка сформированности знаний, умений и навыков по пройденному курсу	Сдача нормативов, тест	

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо 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»;

12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагогов

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.
5 Система воспитания самбо http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/1464/1/3213-3215.pdf
6. Самбо история и развитие https://sambo.ru/

Список литературы для учащихся

1. Борьба самбо. Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: Воениздат» Москва 1952
2. Курс самозащиты без оружия «Самбо». Волков В.П. учебное пособие. Для школ НКВД. Часть 1, 2. Москва, 1940.
3. Самбо. Боевые приемы. Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953
4. История развития самбо http://xn--80ac6afaer.xn--p1ai/content/Istoriia_sambo.html
5.Техника выполнения приемов самбо (Видео урок) https://www.youtube.com/watch?v=WONkFv2_BCA

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Дата занятия	Темы занятий	Всего часов	Т	П
Введение			**1**	**1**	
1-2		Инструктаж ТБ. Входящая диагностика.	1	1	
Акробатические ллементы			**22**	**2**	**20**
3-4		Строевые упражнения		2	
5-6		Кувырок вперёд. ОФП.			2
7-8 9-10		Ору. Кувырок назад			2
11-12		Длинный кувырок вперед с элементом страховки			2
13-14 15-16		Комбинированные кувырки, работа в парах.			2
17-18		Кувырки через барьеры. Эстафеты.			2
19-20		Стойка на голове и рука. Группировка при падении.			2
21-22		Стойка на руках. Техника выполнения, постановка рук и корпуса.			2
23-24		Техника выполнения гимнастического элемента «Колесо». Эстафеты			2
25-26		Рондад, постановка рук и ног.			2
27-28		Комбинация с элементами изученных упражнений. Эстафета			2
Техника самостраховки			**20**	**2**	**18**
29-30		Самостраховка в самбо. Ее особенности и важность		2	
31-32		Самостраховка их положения присед. Выполнение группировки			2
33-34		Постановка Рук и ног при выполнении самостраховки			2
35-36		Самостраховка с положение стоя			2
37-38		Самостраховка в парах.			2
39-40		Выведение из равновесия. Выполнение самостраховки.			2
41-42		ОФП с элементами самостраховки			2
43-44		Стойка на руках с выполнением самостраховки.			2
45-46		Выполнение самостраховки в движении.			2
47-48		Игра с элементами самостраховки.			2
Техника борьбы в стойке			**26**	**2**	24
49-50		Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты).		2	
51-52		Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голове и руках.			2
53-54		Передняя подножка. ОФП			2
55-56		Задняя подножка - удержание. ОФП.			2
57-58		Бросок через бедро. ОФП.			2
59-60		Бросок через бедро - удержание с боку.			2
61-62		Бросок через бедро - болевой приём. ОФП			2
63-64		Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.			2
65-66		Захваты, перемещения. Бросок через бедро			2
67-68		Самостраховка. Бросок через спину (с колен).			2
69-70		Самостраховка. Бросок чрез спину со стойки			2

70-71		Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.			2
72-73		Борьба в стойке.			2
Техника борьбы лежа			**24**	**2**	**22**
74-75		Теория. Борьба лежа. (Захваты, болевые)		2	
76-77		Борьба лёжа (удержание с боку).			2
78-79		Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.			4
80-81		Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку			4
82-83		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку			4
84-85		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.			2
86-87		Удержания. Освобождение от удержаний - переворот.			2
88-89		Болевой прием: рычаг колена.			2
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов			**19**	**1**	**18**
90-91		Самозащита. Понятие и ее важность		1	
92-93		Освобождения от захватов, обхватов			4
94-95		Обманные маневры при борьбе в стойке			2
96-97		Обманные маневры при борьбе лежа			2
98-99		Освобождение от захватов при борьбе лежа			4
100-101		Освобождение от захватов при борьбе стоя			4
102-103		Выполнение обманных движений. Игра «Царь горы»			2
Подвижные игры			**18**		**18**
104-105		Подвижные игры с выполнением самостраховки			2
106-107		Подвижные игры с элементами акробатических элементов			2
108-109		Подвижные игры с элементами борьбы лежа			2
110-111		Подвижные игры с элементами борьбы в партере			2
112-113		Подвижные игры с элементами борьбы в партере. Использование болевых приемов			2
114-115		Подвижные игры в стойке.			4
116-117		Подвижные игры. Регби, футбол.			4
Промежуточная аттестация			**2**	**1**	**1**
118-119		Тест.		1	
120-121		Сдача нормативов			1
Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях спортивной направленности			**12**	**2**	**10**
		Товарищеские встречи			4
		Выезды на соревнования			4
		Обсуждение результатов		2	
		Подведение итогов года. Обсуждение результатов		2	

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№	Дата занятия	Темы занятий	Всего часов	Т	П
Введение			**1**	**1**	
1-2		Инструктаж ТБ. Входящая диагностика.	1	1	
Техника самостраховки и акробатические элементы			**19**	**2**	**19**

3-4		Строевые упражнения		1	
5-6		Кувырок вперёд. ОФП.			2
7-8 9-10		Самостраховка назад.			2
11-12		Длинный кувырок вперед с элементом страховки			2
13-14 15-16		Комбинированные кувырки, работа в парах.			2
17-18		Кувырки через барьеры. Эстафеты.			2
19-20		Стойка на голове и рука. Самострховка при падении.			2
21-22		Стойка на руках. Техника выполнения, постановка рук и корпуса.			2
23-24		Техника выполнения гимнастического элемента «Колесо». Эстафеты			2
25-26		Рондад, постановка рук и ног.			2
Тактика спортивного самбо			**2**	**2**	
29-30		Спортивное самбо. Тактика ведения боя		2	
Техника борьбы в стойке			**38**	**1**	37
49-50		Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты).		1	
51-52		Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голове и руках.			4
53-54		Передняя подножка. ОФП			4
55-56		Задняя подножка - удержание. ОФП.			4
57-58		Бросок через бедро. ОФП.			4
59-60		Бросок через бедро - удержание с боку.			4
61-62		Бросок через бедро - болевой приём. ОФП			4
63-64		Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.			4
65-66		Захваты, перемещения. Бросок через бедро			4
67-68		Самостраховка. Бросок через спину (с колен).			4
72-73		Борьба в стойке.			1
Техника борьбы лежа			**39**	**2**	**37**
74-75		Теория. Борьба лежа. (Захваты, болевые)		2	
76-77		Борьба лёжа (удержание с боку).			6
78-79		Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.			
80-81		Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку			4
82-83		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку			6
84-85		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.			4
86-87		Удержания. Освобождение от удержаний - переворот.			6
88-89		Болевой прием: рычаг колена.			4
		Борьба на коленях, бросок через бедро с колен			3
		Бросок через бедро с колен, удержание			4
Правила проведения соревнований по самбо			**1**	**1**	
90-91		Самбо. Международные правила Самбо.		1	
Техника освобождения от удушения			**10**	**1**	**9**
104-105		Техника удушающего захвата		1	
106-107		Удушающий захват, выполнение			1
108-109		Освобождение от удушающего захвата за счет руки.			4
110-111		Освобождение от удушения за счет болевого приема			4

Промежуточная аттестация			**3**	**1**	**2**
118-119		Тест.		1	
120-121		Сдача нормативов			2
Простейшие приемы защиты и обхватов			**10**	**1**	**10**
		Защита в самбо		1	
		Обманные движения при защите			4
		Обхват противника при выполнении его атаки.			4
		Борьба в парах.			1
Подвижные спортивные игры			17		17
		Подвижные игры с выполнением самостраховки			1
		Подвижные игры с элементами борьбы лежа			4
		Подвижные игры с элементами борьбы в партере. Использование болевых приемов			4
		Подвижные игры в стойке.			4
		Подвижные игры. Регби, футбол.			4
Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях спортивной направленности			4	1	3
		Подведение итогов года.	1		
		Товарищеские встречи. Соревнования			3

Приложение 1

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	октябрь
	2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой»	Педагог дополнительного образования	сентябрь
	3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией.	Педагог дополнительного образования	Сентябрь
	4. Инструктаж о безопасности на водных объектах.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность».	Педагог дополнительного образования	В течение года
Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	1.Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)	Педагог дополнительного образования	май

Приложение 2

План работы с родителями учащихся

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	МАУДО «ЦДТ»
2	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В течениие года	МАУДО «ЦДТ»
3	Родительское собрание	Сентябрь, май	МАУДО «ЦДТ»

Приложение 3

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 3х10 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 3х10 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, исключающее 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 подготовкина 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	Бег на 500 м
	(не более 2 мин 5 с)	(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 подготовкина тренировочном этапе (этап 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	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	(не менее 8 раз)	(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 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 ивзаимодействия 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;