

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Яркин В.А.,
тренер - преподаватель

г. Похвистнево, 2023 год

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	6
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	6
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука самбо»	7
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	9
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Самбо»	11
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	13
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	13
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».	15
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»	17
3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения	19
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	20
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»	21
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»	22
4. Содержание программы.	24
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	24
4.1.1. Содержание программы модуля «Азбука самбо»	24
4.1.2. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	26
4.1.3. Содержание программы модуля «Самбо»	27
4.2. Содержание программы 2 года обучения.	29
4.2.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	29
4.2.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	31
4.2.3. Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»	33
4.3. Содержание программы 3 года обучения.	34
4.3.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	34
4.3.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	37
4.3.3. Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»	40
5. Ресурсное обеспечение программы.	42
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	42
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Самбо».	44
Приложение 2. Оценочные материалы.	54

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» предназначена для детей 7-18 лет, проявляющих интерес к занятиям единоборствами. В результате обучения дети овладеют международным видом спортивного и прикладного единоборства - самбо.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Модульная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Цель программы - физическое развитие личности посредством самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем часов в год – 126 часов.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям самбо;
- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о самбо, практические умения и навыки в самбо, владение спортивной техникой и тактикой самбо, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по самбо;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в течение года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, **текущий контроль** проводится в конце изучения каждого модуля, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Учебный план программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Азбука самбо.	40	10	30
2.	Общая физическая подготовка	36	10	26
3.	Самбо.	50	10	40
Всего часов		126	30	96
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	Общая физическая подготовка	45	10	35
2.	Специальная физическая подготовка	40	15	25
3.	Технико-тактическая подготовка	41	11	30
Всего часов		126	36	90
3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	Общая физическая подготовка	40	10	30
2.	Специальная физическая подготовка	44	14	30
3.	Технико-тактическая подготовка	42	12	30
Всего часов		126	36	90

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план первого года обучения (стартовый уровень).

Цель программы первого года обучения - формирование физической культуры ребенка посредством приобщения к здоровому образу жизни на занятиях самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать детей основам спортивного мастерства самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- учить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитывающие:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука самбо»

Цель: общее физическое развитие обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии самбо;
- основные сведения о технике и тактике самбо;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.
- прыгать в длину с места, с разбега;
- выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- выполнять высокий старт;
- бегать челночный бег 3x10 м.;
- бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
- бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
- уметь метать мяч на дальность;
- выполнять простые упражнения с барьерами;
- преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
- выполнять бросок мяча на дальность;
- бежать эстафеты с инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Азбука самбо».	0,5	0,5	1	Беседа, опрос,

	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры ОРУ				тестирование
2.	Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Основы техники и тактики самбо	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Кросс. Бег с ускорением	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Гимнастические упражнения, акробатика	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные спортивные игры	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
7.	Челночный бег	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на высокой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
10.	Поднятие туловища и ног	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	0,3	1,7	2	Наблюдение, беседа
13.	Работа в парах	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Работа на резине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Силовая тренировка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для укрепления мышц шеи	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения для укрепления мышц живота	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения для укрепления мышц спины	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения с набивным мячом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
21.	Упражнения с партнером	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения с гантелями	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Борьба	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения с отягощением	0,5	1,5	2	Наблюдение,

					беседа
25.	Упражнения с набивными и теннисными мячами	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения со снарядами: скакалкой	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения со снарядами: маникен	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения со снарядами: резина	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		10	30	40	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Цель: формирование физических навыков и умений обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики;
- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость;
- развить интерес к освоению физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- основные части тела, мышцы;
- комплекс дыхательной гимнастики;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперёд - назад.
- выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка»;
- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.
- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность;
- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические упражнения и их назначение	0,8	0,2	1	Беседа, опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	0,8	0,2	1	Беседа, опрос
3.	Обучение технике кувырка вперёд.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Обучение технике кувырка назад	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
6.	Лазание	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Подтягивание на высокой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на низкой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Гимнастические упражнения на низкой перекладине	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
10.	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
11.	Акробатические упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Подвижные игры на развитие быстроты	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа

13.	Подвижные игры на развитие силы	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
14.	Подвижные игры на развитие ловкости	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
15.	Подвижные игры на развитие выносливости	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
16.	Игры с бегом	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Игры с упражнениями на равновесие	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20.	Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Игры на координационные способности	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		10	26	36	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Самбо»

Цель: формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

Задачи:

Обучающие:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю самбо;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Практ ика	Всего	
1.	Самбо	0,5	0,5	1	Беседа, опрос.
2.	Основная стойка: фронтальная, правая, левая	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	Защитная стойка: фронтальная, правая, левая	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Техника самостраховки: перекат через плечо	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Борьба с партнёром	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Перевероты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
14.	Перевероты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
15.	Перевероты в партере с переходом на удержание: переверот с захватом руки и ноги от себя	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
16.	Перевероты в партере с переходом на удержание: переверот с захватом руки и ноги на себя	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
17.	Борьба с партнёром	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Удержание сбоку, поперёк	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Изучение броска через бедро	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

20.	Изучение броска через спину (плечо) с колен	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	Борьба с партнёром	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Итоговое занятие: сдача нормативов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		11	39	50	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

Цель программы – приобщение детей к ведению здорового образа жизни путем занятий самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучать детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- основные техники вида спорта «самбо».

Обучающийся должен уметь:

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Цель: формирование физических навыков и умений обучающихся посредством спортивной борьбы самбо.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта;

- обучить четкому выполнению строевых упражнений;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость;
- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные части тела, мышцы;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперед - назад.
- выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка»;
- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.
- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность;
- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Физическая культура и спорт.	0,5	1,5	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Краткий обзор развития самбо.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Гигиенические основы ФК и С.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Закаливание организма.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Правила вида спорта.	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	Самоконтроль в процессе занятий.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Строевые упражнения.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Передвижения.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Разминка самбиста.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Разминка в движении по ковру.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
12.	Варианты ходьбы, бега, прыжков.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
13.	Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения с партнером и в группе.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа
19.	Акробатика.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
	Всего часов	10	35	45	

3.2.2. Учебный тематический план модуля «Специальная физическая подготовка» формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

Задачи:

Обучающие:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;

- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	0,5	1,5	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
3.	Падение с опорой на руки.	1	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Падение с опорой на ноги.	1	1	2	Наблюдение, беседа
5.	Падение с приземлением на колени	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	Падение с приземлением на ягодицы	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	Падение на спину.	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	Падение на живот.	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.	1	2	3	Наблюдение, беседа

10.	Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.	1	2	3	Наблюдение, беседа
13.	Схватки с более сильным или слабым партнером.	1	2	3	Наблюдение, беседа
14.	Основные упражнения для развития специальной силы самбиста	1	2	3	Наблюдение, беседа
15.	Выполнение приемов в направлении движений противника	1	2	3	Наблюдение, беседа
16.	Выполнение приемов в направлении усилий противника	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
	Всего часов	15	25	40	

3.2.3. Учебный тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

Цель: формирование технико-тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Задачи:

Обучающие:

- обучать безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить приёмам спортивной тактики;
- обучить базовыми и вспомогательными приемам и действиям;
- обучить эффективным тактическим действиям.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности;
- выполнения базовых и вспомогательных приемов и действий;
- выполнения эффективных тактических действий.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Удержание сбоку	0,5	0,5	1	Беседа, опрос,
2.	Уходы от удержания сбоку	0,4	0,6	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
4.	Удержание со стороны головы	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
5.	Уходы от удержания со стороны головы	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
6.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Удержание поперек	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Уходы от удержания поперек	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа
9.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Удержание верхом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Уходы от удержания верхом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Активные и пассивные защиты от переворачивания	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

17.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Тактика проведения захватов и бросков удержаний	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Выведения из равновесия рывком	0	1	1	Наблюдение, беседа
20.	Выведение из равновесия толчком	0	1	1	Наблюдение, беседа
21.	Бросок с захватом за обе ноги	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Бросок с захватом за обе ноги в сторону	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23.	Бросок с захватом за одну ногу	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
24.	Бросок с захватом за руку и одноименную ногу изнутри	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
25.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
	Всего часов	11	30	41	

3.3. Учебный тематический план 3 года обучения (продвинутый уровень).

Цель достижение спортивных результатов.

Задачи программы обучающие:

- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;

развивающие:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства; осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Самарской области и Российской Федерации.

воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

- основные техники вида спорта «самбо».

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях.

3.3.1. Учебный тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии самбо;
- основные сведения о технике и тактике самбо;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.
- прыгать в длину с места, с разбега;
- выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- выполнять высокий старт;
- бегать челночный бег 3x10 м.;
- бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
- бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
- уметь метать мяч на дальность;
- выполнять простые упражнения с барьерами;
- преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
- выполнять бросок мяча на дальность;
- бежать эстафеты с инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практи-ка	Всего	
1.	Физическая культура как социальные феномены.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Разминка самбиста	1	2	3	Наблюдение, беседа
4.	Стрейтчинг	1	4	5	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения на перекладине.	1	4	5	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения с партнером	1	4	5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения, выполняемые ногами	1	4	5	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на гимнастической стенке	1	3	4	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с гимнастической палкой	1	3	4	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	1	3	4	Наблюдение, беседа
11.	Акробатика	1	2	3	Наблюдение, беседа
	Всего часов	10	30	40	

3.3.2. Учебный тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Цель: совершенствование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

Задачи:

Обучающие:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Падение с приземлением на голову	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
3.	Падение с приземлением на туловище	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
4.	Падение с приземлением на спину	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения для выведения из равновесия	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для подножек.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения для подсечки	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для зацепов	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для подхватов	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
	Всего:	14	30	44	

3.3.3. Учебный тематический план модуля «Технико-тактической подготовки»

Цель: закрепление технико-тактических знаний, умений, навыков.

Задачи:

Обучающие:

- обучать безопасному падению с использованием самостраховки;

- обучить приёмам спортивной тактики;
- обучить базовыми и вспомогательными приемам и действиям;
- обучить эффективным тактическим действиям.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности;
- выполнения базовых и вспомогательных приемов и действий;
- выполнения эффективных тактических действий.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Обучение и совершенствование захватам и передвижениям.	0,5	1,5	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Психологическая готовность к участию в соревнованиях.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.	1	2	3	Наблюдение, беседа
4.	Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Броски через голову – упором стопой, упором голенью.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Броски через бедро – с захватом пояса.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Броски прогибом.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.	1	2	3	Наблюдение, беседа

10.	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Болевые приёмы на руки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Болевые приёмы на ноги.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.	1	2	3	Наблюдение, беседа
18.	Тактика ведения поединка.	1	2	3	Наблюдение, беседа
19.	Тактика участия в соревнованиях.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		12	30	42	

4. Содержание программы.

4.1. Содержание программы первого года обучения.

4.1.1. Содержание программы модуля «Азбука самбо»

Тема 1. Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: тестирование, проведение игр, ОРУ.

Тема 2. Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.

Теория: История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 3. Основы техники и тактики самбо.

Практика: Краткое изучение активной обороны, встречной борьбы, нападения, преследования и обеспечения полной победы.

Тема 4. Кросс. Бег с ускорением.

Практика: кросс, бег с ускорением.

Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика.

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

Тема 6. Подвижные, спортивные игры.

Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

Тема 7. Челночный бег.

Практика: челночный бег.

Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 10. Поднятие туловища и ног.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота и ног.

Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема 13. Работа в парах.

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности.

Тема 14. Отработка бросков.

Практика: отработка бросков в паре с партнером.

Тема 15. Силовая тренировка.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Тема 20. Упражнения с набивным мячом.

Практика: выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

Тема 21. Упражнения с партнером.

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

Тема 22. Упражнения с гантелями.

Практика: комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

Тема 23. Борьба.

Практика: тренировка со спарринг партнером.

Тема 24. Упражнения с отягощением.

Практика: выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Практика: тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой.

Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема 27. Упражнения со снарядами: перекладиной.

Практика: подтягивание на количество раз, подтягивание на скорость.

Тема 28. Упражнения со снарядами: канатом.

Практика: лазание вверх-вниз до "отказа", лазание на скорость из положения сидя; лазание с отягощением.

4.1.2. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Гимнастические упражнения и их назначение

Теория: Гимнастические упражнения и их назначение

Практика: Выполнение гимнастических упражнений. Спортивная игра "Волк и овцы"

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена.

Восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: Выполнение упражнений для укрепления связок коленей. упражнения на статику.

Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд.

Теория: Обучение технике кувырка вперёд.

Практика: Разучивание кувырка в перед с места, с разбега, с разных положений.

Тема 4. Обучение технике кувырка назад

Теория: Обучение технике кувырка назад

Практика: Разучивание кувырка в перед, подводящие упражнения, выполнение с разных положений стоя сидя на корточках.

Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Теория: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Практика: Выполнение упражнения с разных положений, подвижная игра "Голова Дракона"

Тема 6. Лазание

Теория: Лазание

Практика: Выполнение упражнений в парах, лазание по шведской стенке, лазание по канату.

Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине

Теория: Подтягивание на высокой перекладине

Практика: Выполнение упражнений на высокой перекладине.

Тема 8. Подтягивание на низкой перекладине

Теория: Подтягивание на низкой перекладине

Практика: Выполнение упражнений на низкой перекладине.

Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине

Теория: Гимнастические упражнения на низкой перекладине

Практика: Выполнение гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине

Теория: Гимнастические упражнения на высокой перекладине

Практика: Выполнение гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Тема 11. Акробатические упражнения

Теория: Акробатические упражнения

Практика: Выполнение акробатических упражнений, подвижная игра "Волк и овцы"

Тема 12. Подвижные игры на развитие быстроты

Теория: Подвижные игры на развитие быстроты

Практика: Выполнение обще развивающих упражнений на развитие быстроты.

Тема 13. Подвижные игры на развитие силы

Теория: Подвижные игры на развитие силы

Практика: Выполнение обще развивающих упражнений на развитие силы.

Тема 14. Подвижные игры на развитие ловкости

Теория: Подвижные игры на развитие ловкости

Практика: Выполнение обще развивающих упражнений на развитие ловкости

Тема 15. Подвижные игры на развитие выносливости

Теория: Подвижные игры на развитие выносливости

Практика: Спортивная игра регби с баскетбольным мячом, бег от 10 минут.

Тема 16. Игры с бегом

Теория: Игры с бегом

Практика: Спортивная игра футбол.

Тема 17. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза

Теория: Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза

Практика: Выполнение ОРУ

Тема 18. Игры с упражнениями на равновесие

Теория: Игры с упражнениями на равновесие

Практика: Выполнение ОРУ

Тема 19. Игры с инвентарем: скакалки, мешки, груши

Теория: Игры с инвентарем: скакалки, мешки, груши

Практика: Выполнение ОРУ

Тема 20. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом

Теория: Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом

Практика: Выполнение ОРУ

Тема 21. Эстафеты.

Теория: Эстафеты.

Практика: Выполнение ОРУ.

Тема 22. Игры на координационные способности

Теория: Игры на координационные способности

Практика: Выполнение ОРУ

4.1.3. Содержание программы модуля «Самбо».

Тема 1. Самбо

Теория: История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо.

Практика: опрос, тестирование

Тема 2. Основная стойка: фронтальная, правая, левая

Теория: Основная стойка: фронтальная, правая, левая

Практика: отработка основных стоек.

Тема 3. Защитная стойка: фронтальная, правая, левая

Теория: Защитная стойка: фронтальная, правая, левая

Практика: отработка основных стоек.

Тема 4. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах

Теория: Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах

Практика: отработка основных стоек.

Тема 5. Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд

Теория: Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд

Практика: отработка основных стоек.

Тема 6. Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Теория: Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Практика: отработка основных стоек.

Тема 7. Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад

Теория: Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад

Практика: Выполнение и отработка падения вперед, падение назад

Тема 8. Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях

Практика: Выполнение самостраховки

Тема 9. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках

Теория: Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках

Практика: Отработка изученного материала

Тема 10. Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра

Теория: Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра

Практика: Отработка и разучивание изученного материала

Тема 11. Техника самостраховки: перекат через плечо

Теория: Техника самостраховки: перекат через плечо

Практика: Отработка и разучивание изученного материала

Тема 12. Борьба с партнёром

Теория: Борьба с партнёром

Практика: учебные схватки с разными партнерами

Тема 13. Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги

Теория: Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги

Практика: Отработка изученного материала

Тема 14. Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа

Теория: Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа

Практика: Отработка изученного материала

Тема 15. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя

Теория: Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя

Практика: Отработка изученного материала

Тема 16. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя

Теория: Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя

Практика: Отработка изученного материала

Тема 17. Борьба с партнёром

Теория: Борьба с партнёром

Практика: Учебные схватки

Тема 18. Удержание сбоку, поперёк

Теория: Удержание сбоку, поперёк

Практика: Отработка изученного материала

Тема 19. Бросок через бедро

Теория: Изучение броска через бедро

Практика: Отработка изученного материала

Тема 20. Бросок через спину (плече) с колен

Теория: Изучение броска через спину (плечо) с колен

Практика: Отработка изученного материала

Тема 21. Борьба с партнёром

Теория: Борьба с партнёром

Практика: Учебная схватка

Тема 22. Сдача нормативов

Теория: Итоговое занятие: сдача нормативов

Практика: Выполнение ОРУ сдача нормативов

4.2. Содержание программы второго года обучения (базовый уровень).

4.2.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях»

Тема 2. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Практика: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

Тема 3. Краткий обзор развития самбо.

Теория: История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Практика: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Волк и овцы».

Тема 4. Гигиенические основы ФК и С.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

Тема 5. Закаливание организма.

Теория: Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Практика: Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

Тема 6. Правила вида спорта.

Теория: Классификация спортивных соревнований.

Команды (жесты) спортивны судей.

Практика: Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях». Судейство в учебных схватках. Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Тема 7. Самоконтроль в процессе занятий.

Теория: Особенности самоконтроля в процессе занятий

Практика: Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Тема 8. Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Практика: Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 9. Передвижения.

Теория: Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Практика: Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Тема 10. Разминка самбиста.

Теория: Особенности разминки самбиста, комплекс специальных упражнений для разминки самбиста.

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений для разминки самбиста, упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

Тема 11. Разминка в движении по ковру.

Теория: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 12. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Теория: Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений для разминки самбиста, упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Игра «Регби на коленях».

Тема 13. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений

Тема 14. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Теория: Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для мышц и суставов туловища и шеи.

Тема 15. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Теория: Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для мышц и суставов рук и ног. Подвижная игра «Регби на коленях»

Тема 16. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Теория: Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Подвижная игра «футбол»

Тема 17. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Теория: Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Практика: Выполнение комплекса упражнений с самбистским поясом, работа на борцовской резине. Имитация бросков на борцовской резине.

Тема 18. Упражнения с партнером и в группе.

Теория: Упражнения с партнером и в группе.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с партнером и в группе.

Тема 19. Акробатика.

Теория: Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Выполнение акробатических элементов

4.2.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Теория: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Практика: Выполнение специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Подвижная игра «регби на коленях»

Тема 2. Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела

Теория: Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Практика: Отработка падений самбиста с помощью партнера.

Тема 3. Падение с опорой на руки.

Теория: Особенности падение с опорой на руки.

Практика: Отработка падения с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); Подвижная игра «регби на коленях»

Тема 4. Падение с опорой на ноги.

Теория: Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Практика: Отработка падения с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением

на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу). Подвижная игра «регби на коленях»

Тема 5. Падение с приземлением на колени

Теория: Особенности падения с приземлением на колени

Практика: Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Тема 6. Падение с приземлением на ягодицы

Теория: Особенности падение с приземлением на ягодицы

Практика: Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и. п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Тема 7. Падение на спину.

Теория: Особенности падение на спину.

Практика: Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 8. Падение на живот.

Теория: Особенности падения на живот.

Практика: Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Тема 9. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Теория: Особенности координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Практика: Выполнение координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Тема 10. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Теория: Особенности развития специальных физических качеств самбиста.

Практика: Учебные схватки. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование

Тема 11. Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Теория: Схватка для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Практика: Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.

Тема 12. Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.

Теория: Особенности схватки без сопротивления с партнером различного веса

Практика: Учебные схватки без сопротивления с партнером различного веса.

Тема 13. Схватки с более сильным или слабым партнером.

Теория: Особенности схватки с более сильным или слабым партнером.

Практика: Учебные схватки с более сильным или слабым партнером.

Тема 14. Основные упражнения для развития специальной силы самбиста

Теория: Особенности основных упражнений для развития специальной силы самбиста.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для развития специальной силы самбиста.

Тема 15. Выполнение приемов в направлении движений противника

Теория: Особенности выполнения приемов в направлении движения противника

Практика: Выполнение и отработка приемов, выполняемые в направлении движения противника.

Тема 16. Выполнение приемов в направлении усилий противника

Теория: Особенности выполнения приемов в направлении усилий противника.

Практика: Выполнение и отработка приемов в направлении усилий противника.

4.2.3. Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»

Тема 1. Удержание сбоку.

Теория: Особенности удержания сбоку.

Практика: Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Тема 2. Уходы от удержания сбоку.

Теория: Особенности ухода удержания сбоку.

Практика: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Тема 3. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теория: Правила борьбы самбо

Практика: Учебные схватки 4/4мин.

Тема 4. Удержание со стороны головы.

Теория: Особенности удержания со стороны головы, благоприятные ситуации

Практика: Выполнение удержания со стороны головы

Тема 5. Уходы от удержания со стороны головы.

Теория: Способы ухода от удержания со стороны головы.

Практика: Выполнение удержания со стороны головы.

Тема 6. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теория: Тактика борьбы лежа.

Практика: Выполнение удержания со стороны головы.

Тема 7. Удержание поперек.

Теория: Особенности выполнения удержания поперек.

Практика: Разучивание и совершенствования удержания поперек.

Тема 8. Уходы от удержания поперек.

Теория: Особенности ухода удержания поперек. Правила вида спорта.

Практика: Выполнение ухода от удержания поперек с партнером без сопротивления.

Тема 9. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теория: Правила вида спорта, СФП и ФП

Практика: Учебные схватки, борьба в партере.

Тема 10. Удержание верхом.

Теория: Особенности выполнения удержания верхом.

Практика: Выполнение удержания верхом, выполнение в сопротивлении по сигналу.

Тема 11. Уходы от удержания верхом.

Теория: Особенности ухода от удержания верхом. ОФП и СФП

Практика: Разучивание и отработка ухода от удержания верхом.

Тема 12. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теория: Правила вида спорта, тактика борьбы.

Практика: Борьба 4/4

Тема 13. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Теория: Особенности переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Практика: Выполнение переворачивания в партере партнера, стоящего в упоре на руках захватом рук сбоку. В сопротивлении и без сопротивления.

Тема 14. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Активные и пассивные защиты от переворачивания, тактика борьбы в партере.

Практика: борьба в партере по ролям, 1 номер защищается, а второй номер атакует, выполнение по сигналу.

Тема 15. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Теория: Комбинированное переворачивание с удержания сбоку.

Практика: Выполнение комбинированного переворачивания с удержанием сбоку.

Тема 16. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Теория: Особенности выполнения переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Практика: Разучивание и отработка, выполнение в учебной схватке.

Тема 17. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Теория: Особенности комбинирования переворачивания с удержанием со стороны головы.

Практика: Разучивание и отработка комбинированного, переворачивания с удержанием со стороны головы.

Тема 18. Тактика проведения захватов и бросков удержаний.

Теория: Особенности тактики проведения захватов и бросков удержаний.

Практика: Разучивание и отработка проведения захватов и бросков удержаний.

Тема 19. Выведения из равновесия рывком.

Теория: Особенности выполнения выведения из равновесия рывком.

Практика: Выполнения выведения из равновесия рывком.

Тема 20. Выведение из равновесия толчком.

Теория: Особенности выполнения выведения из равновесия толчком.

Практика: Выполнения выведения из равновесия толчком.

Тема 21. Бросок с захватом за обе ноги.

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за обе ноги.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за обе ноги.

Тема 22. Бросок с захватом за обе ноги в сторону.

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за обе ноги в сторону.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за обе ноги в сторону.

Тема 23. Бросок с захватом за одну ногу.

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за одну ногу.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за одну ногу.

Тема 24. Бросок с захватом за руку и одноименную ногу изнутри.

Теория: Особенности выполнения броска с захватом за руку и одноименную ногу изнутри.

Практика: Разучивание и отработка броска с захватом за руку и одноименную ногу.

Тема 25. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Теория: Контроль и самоконтроль.

Практика: Тестирование

4.3.Содержание программы 3 года обучения.

4.3.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Разминка самбиста.

Теория: Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Практика: Выполнение разминки в движении по ковру. Выполнение различных вариантов ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с

отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Тема 2. Стрейтчинг.

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Практика: Выполнение расслабляющих упражнений для спины, упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Тема 3. Упражнения на перекладине.

Теория: Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стрейтчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Практика: Выполнение упражнений для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Тема 4. Упражнения с партнером.

Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Практика: Выполнение упражнений в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 5. Упражнения, выполняемые ногами.

Теория: Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Практика: Выполнение упражнений ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 6. Упражнения на гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в

стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Тема 7. Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекуты в сторону (палкой коврик не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Практика: Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекуты в сторону (палкой коврик не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Тема 8. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Теория: Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекидывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Практика: Выполнение упражнений с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекидывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Тема 9. Акробатика.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым

боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке

Практика: Выполнение элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке

4.3.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Теория: Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Практика: Выполнение специально-подготовительных упражнений для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Тема 2. Падение с приземлением на голову.

Практика: Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Практика: Выполнение падения с приземлением на голову. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине,

захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Тема 3. Падение с приземлением на туловище.

Теория: Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Практика: Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Тема 4. Падение на спину.

Теория: Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Практика: Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через

препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Тема 5. Упражнения для выведения из равновесия.

Теория: Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика: Выполнение упражнений для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Тема 6. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Теория: Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Практика: Выполнение упражнений для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Тема 7. Упражнения для подножек.

Теория: Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Практика: Выполнение упражнений для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 8. Упражнения для подсечки.

Теория: Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Практика: Выполнение упражнений для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Тема 9. Упражнения для зацепов.

Теория: Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Практика: Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Тема 10. Упражнения для подхватов.

Теория: Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Практика: Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

4.3.3. Содержание программы модуля «Техническо-тактическая подготовка»

Тема 1. Обучение и совершенствование захватов и передвижениям.

Теория: Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа.

Практика: Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Тема 2. Психическая готовность

Теория: Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Тема 3. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Теория: Особенности выполнения бросков ногами в движении и на месте. Бросок выполняется на ближней и средней дистанции.

Практика: Выполнение бросков ногами с партнером в движении и на месте, выполнение бросков по сигналу.

Тема 4. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Теория: Особенности выполнения бросков зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Практика: Выполнение бросков зацепом стопой – снаружи, изнутри. Подводящие упражнения для выполнения броска, работа руками и ногами с партнером в движении и на месте.

Тема 5. Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Теория: Особенности выполнения броска через голову с упором стопой и с упором голенью.

Практика: Выполнение бросков через голову с упором стопой и с упором голенью, работа атакующего в движении с партнером, работа защищающегося при выполнении бросков, работа по ролям

Тема 6. Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Теория: Особенности выполнения выведения из равновесия – рывком, толчком, вертушкой.

Практика: Выполнение выведения из равновесия - -рывком, толчком, вертушкой.

Выполнение подводящих упражнений с партнером в движении, выполнение в учебной схватке.

Тема 7. Броски через бедро – с захватом пояса.

Теория: Особенности выполнения броска через бедро – с захватом пояса.

Практика: Выполнение броска через бедро – с захватом пояса. Выполнение на месте, в движении и в полу сопротивлении с партнером, выполнение по сигналу.

Тема 8. Броски прогибом.

Теория: Особенности выполнения броска прогибом.

Практика: Выполнение броска прогибом, выполнение подводящих упражнений для проведения броска, выполнение с партнером и на тренировочной манекене.

Тема 9. Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Теория: Особенности выполнения бросков с захватом ног.

Практика: Отработка бросков с захватом ног с партнером с сопротивлением и без сопротивления.

Тема 10. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Теория: Особенности активной и пассивной защиты от бросков

Практика: Выполнение специальных упражнений для активной и пассивной защиты. Имитация пассивной и активной защиты передвижения по ковру, работа по ролям.

Тема 11. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Теория: Особенности выполнения удержаний.

Практика: Отработка удержаний без сопротивления с партнером. Выполнение различных бросков с последующим переходом на удержания.

Тема 12. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Теория: Особенности ухода и пассивная защита от изученных удержаний.

Практика: Имитация ухода от различных удержаний, имитация пассивной защиты от изученных удержаний, выполнение подводящих упражнений.

Тема 13. Болевые приёмы на руки.

Теория: Особенности выполнения болевых приёмов на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Практика: Отработка и разучивание различных приемов на руку,

Тема 14. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Теория: Особенности активной и пассивной защиты от болевых приемов

Практика: Выполнение имитационных действий, при активной, и пассивной защиты от болевых приемов.

Тема 15. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Особенности активной и пассивной защиты от переворачивания.

Практика: Выполнение имитационных действий, при активной, и пассивной защиты от переворачивания, без сопротивления и сопротивлением партнера по сигналу.

Тема 16. Болевые приёмы на ноги.

Теория: Особенности выполнения болевых приёмов на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Практика: Разучивание и отработка болевых приёмов на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Тема 17. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Теория: Особенности тактики проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Практика: Выполнение и отработка имитационных действий захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тема 18. Тактика ведения поединка.

Теория: Особенности тактики ведения поединка. Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Практика: Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику).

Тема 19. Тактика участия в соревнованиях.

Теория: Особенности тактических действий в период соревнований.

Практика: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся в спортивном комплексе ДЮСШ. Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

- Ковер;
- Маты;
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи.
- Теннисный стол, шведская стенка.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. . Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
4. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.
5. Харлампиев А.А. Борьба самбо https://bookscafe.net/read/harlampiev_anatoliy-borba_sambo-212341.html#p1
6. История возникновения самбо, правила, экипировка <https://obuchonok.ru/node/3507>
7. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс, 2009
9. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
10. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
11. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993

12. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016. <https://docplayer.ru/46546044-Obshcherossiyskaya-fizkulturno-sportivnaya-obshchestvennaya-organizaciya-vserossiyskaya-federaciya-sambo.html>

13. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

14. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>

15. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г. https://gendocs.ru/v23653/вайсов_к.м._борьба_самбо._техника_и_методика_обучения

16. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>

17. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. <https://eknigi.org/raznoe/137325-100-urokov-borby-sambo.html>

Литература для обучающихся:

1. Приемы самбо: обучающее видео и содержание уроков для начинающих самбистов <https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>

**Календарный учебный график программы «Самбо».
Первый год обучения.**

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Азбука самбо»					
1.	Сентябрь	1	Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.	Вводное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	1	Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
3.	Сентябрь	1	Основы техники и тактики самбо.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	2	Кросс. Бег с ускорением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	1	Гимнастические упражнения, акробатика.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь	1	Подвижные, спортивные игры.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	1	Челночный бег.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Сентябрь	2	Подтягивание на высокой перекладине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа, опрос
9.	Сентябрь	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Сентябрь	1	Поднятие туловища и ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Сентябрь	2	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Сентябрь	2	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Октябрь	2	Работа в парах.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Октябрь	2	Работа на резине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Октябрь	2	Силовая тренировка.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Октябрь	1	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

17.	Октябрь	1	Упражнения для укрепления мышц шеи.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Октябрь	1	Упражнения для укрепления мышц живота.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Октябрь	1	Упражнения для укрепления мышц спины.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	Октябрь	1	Упражнения с набивным мячом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Октябрь	2	Упражнения с партнером.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Октябрь	1	Упражнения с гантелями.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
23.	Октябрь	2	Борьба.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Ноябрь	2	Упражнения с отягощением.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
25.	Ноябрь	1	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
26.	Ноябрь	1	Упражнения со снарядами: скакалкой.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
27.	Ноябрь	2	Упражнения со снарядами: перекладиной.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
28.	Ноябрь	2	Упражнения со снарядами: канатом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

Модуль «Общая физическая подготовка»

1	Ноябрь	1	Гимнастические упражнения и их назначение	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
2.	Ноябрь	1	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
3.	Ноябрь	2	Обучение технике кувырка вперед.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Ноябрь	2	Обучение технике кувырка назад	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Ноябрь	1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Декабрь	2	Лазание	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Декабрь	2	Подтягивание на высокой перекладине	Учебно-тренировочное	Наблюдение, беседа

				занятие	
8.	Декабрь	2	Подтягивание на низкой перекладине	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Декабрь	2	Гимнастические упражнения на низкой перекладине	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Декабрь	2	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Декабрь	2	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Декабрь	1	Подвижные игры на развитие быстроты	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Декабрь	1	Подвижные игры на развитие силы	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Декабрь	1	Подвижные игры на развитие ловкости	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Январь	1	Подвижные игры на развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Январь	1	Игры с бегом	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Январь	2	Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Январь	2	Игры с упражнениями на равновесие	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Январь	2	Игры с инвентарем: скакалки, мешки, груши	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	Январь	2	Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Январь	2	Эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Февраль	2	Игры на координационные способности	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Самбо»					
1.	Февраль	1	Самбо	Беседа, опрос	Наблюдение, беседа
2.	Февраль	2	Основная стойка: фронтальная, правая, левая	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Февраль	2	Защитная стойка: фронтальная, правая, левая	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

4.	Февраль	2	Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Февраль	2	Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	2	Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Март	2	Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Март	3	Техника самостраховки	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Март	3	Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Март	3	Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Март	2	Техника самостраховки: перекат через плечо	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Март	2	Борьба с партнёром	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Апрель	3	Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Апрель	3	Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Апрель	3	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Апрель	3	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Апрель	2	Борьба с партнёром.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Май	2	Удержание сбоку, поперёк.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Май	2	Бросок через бедро.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	Май	2	Бросок через спину (плече) с колен.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Май	2	Борьба с партнёром	Учебно-	Наблюдение,

				тренировочное занятие	беседа
22.	Май	2	Сдача нормативов	Комбинированное занятие	Беседа, опрос.

Второй год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка»					
1.	Сентябрь	2	Физическая культура и спорт.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
2.	Сентябрь	1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
3.	Сентябрь	1	Краткий обзор развития самбо.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
4.	Сентябрь	1	Гигиенические основы ФК и С.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
5.	Сентябрь	1	Закаливание организма.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
6.	Сентябрь	2	Правила вида спорта.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
7.	Сентябрь	2	Самоконтроль в процессе занятий.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
8.	Сентябрь	3	Строевые упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Сентябрь Октябрь	3	Передвижения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Октябрь	3	Разминка самбиста.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Октябрь	3	Разминка в движении по ковру.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Октябрь	3	Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Октябрь	2	Общеразвивающие упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Октябрь	2	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Октябрь	2	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Октябрь	3	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

17.	Ноябрь	4	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Ноябрь	4	Упражнения с партнером и в группе.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Ноябрь	3	Акробатика.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Специальная физическая подготовка»					
1.	Ноябрь	2	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
2.	Ноябрь	2	Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Ноябрь	2	Падение с опорой на руки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	2	Падение с опорой на ноги.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Декабрь	2	Падение с приземлением на колени	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Декабрь	2	Падение с приземлением на ягодицы	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Декабрь	2	Падение на спину.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Декабрь	2	Падение на живот.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Декабрь	3	Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Декабрь Январь	3	Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Январь	3	Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Январь	3	Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Январь	3	Схватки с более сильным или слабым партнером.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Январь Февраль	3	Основные упражнения для развития специальной силы самбиста	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Февраль	3	Выполнение приемов в	Учебно-	Наблюдение,

			направлении движений противника	тренировочное занятие	беседа
16.	Февраль	3	Выполнение приемов в направлении усилий противника	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Технико-тактическая подготовка»					
1.	Февраль	1	Удержание сбоку.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
2.	Февраль	1	Уходы от удержания сбоку.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Февраль	1	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Февраль	1	Удержание со стороны головы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Февраль	1	Уходы от удержания со стороны головы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	2	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Март	2	Удержание поперек.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Март	1	Уходы от удержания поперек.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Март	2	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Март	2	Удержание верхом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Март	2	Уходы от удержания верхом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Март	2	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Март	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Март	2	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Апрель	2	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Апрель	2	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

17.	Апрель	2	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Апрель	2	Тактика проведения захватов и бросков удержаний.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Апрель	1	Выведения из равновесия рывком.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
20.	Апрель	1	Выведение из равновесия толчком.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Апрель	2	Бросок с захватом за обе ноги.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Май	2	Бросок с захватом за обе ноги в сторону.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
23.	Май	2	Бросок с захватом за одну ногу.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Май	2	Бросок с захватом за руку и одноименную ногу изнутри.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
25.	Май	1	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос

Третий год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка»					
1.	Сентябрь	1	Физическая культура и спорт.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
3.	Сентябрь	3	Разминка самбиста.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	5	Стрейтчинг.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	5	Упражнения на перекладине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	5	Упражнения с партнером.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	5	Упражнения, выполняемые ногами.	Учебно-тренировочное	Наблюдение, беседа

				занятие	
8.	Октябрь	4	Упражнения на гимнастической стенке.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Октябрь Ноябрь	4	Упражнения с гимнастической палкой.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	4	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Ноябрь	3	Акробатика.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

Модуль «Специальная физическая подготовка»

1.	Ноябрь	2	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
2.	Ноябрь	2	Падение с приземлением на голову.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Ноябрь Декабрь	5	Падение с приземлением на туловище.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	5	Падение на спину.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Декабрь	5	Упражнения для выведения из равновесия.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Декабрь Январь	5	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Январь	5	Упражнения для подножек.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Январь Февраль	5	Упражнения для подсечки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Февраль	4	Упражнения для зацепов.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	4	Упражнения для подхватов.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

Модуль «Техническо-тактическая подготовка»

1.	Февраль	2	Обучение и совершенствование захватов и передвижениям.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
2.	Март	1	Психическая готовность	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
3.	Март	3	Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

4.	Март	2	Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Март	2	Броски через голову – упором стопой, упором голенью.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Март	2	Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Март	2	Броски через бедро – с захватом пояса.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Март	2	Броски прогибом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Март Апрель	3	Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Апрель	2	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Апрель	3	Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Апрель	2	Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Апрель	2	Болевые приёмы на руки.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Апрель	2	Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Май	2	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Май	2	Болевые приёмы на ноги.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Май	3	Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Май	3	Тактика ведения поединка.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
19.	Май	2	Тактика участия в соревнованиях.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос

Оценочные материалы.

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

7 лет (первая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>9,6	9,6	8,6	8,3	>10,1	10,1	9,1	8,8
2.	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	>400	400	600	800	>300	300	500	700
3.	Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	>11	11	12	15	>10	10	11	14
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>11,2	11,2	10,8	9,9	>11,7	11,7	11,3	10,8
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения				5 бро-	5 сере-	5 золо-		5 бро-	5 сере-	5 золо-

знака отличия		нза	бро	то		нза	бро	то
---------------	--	-----	-----	----	--	-----	-----	----

8-9 лет (вторая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>7,1	7,1	6,5	5,9	>7,3	7,3	6,6	6,1
2.	Выносливость	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	>7:21	7:21	6:30	5:12	>7:45	7:45	6:55	5:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	5	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>6	6	10	16	>4	4	7	12
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>5	5	11	18	>4	4	7	12
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>10,5	10,5	9,8	9,1	>10,8	10,8	10,2	9,4
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>108	108	122	142	>103	103	117	137
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>20	20	25	37	>17	17	22	32
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

10-11 лет (третья ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для				5 бро-	5 сере-	6 золо-		5 бро-	5 сере-	6 золо-

получения знака отличия		нза	бро	то		нза	бро	то
-------------------------	--	-----	-----	----	--	-----	-----	----