


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования администрации Верхнебураинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Многопрофильный лицей» им. О.В.Кошовой  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебураинского муниципального района  
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМР  
 О.И.Одарченко  
«25» августа 2023 года

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«29» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
 Е.В.Величко  
Приказ № 76/3  
«30» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования «Самбо в школе»

Направленность:

Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:

Базовый для учащихся:

12 - 17 лет

Срок обучения:

4 года

## **1.1. Пояснительная записка**

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

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

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

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

- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его

информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

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

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

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного,

боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

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

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

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

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей от 12 до 17 лет.

**Срок освоения программы.**

Сроки реализации программы - 4 года.

**Объем программы:**

1 год - 72 часа в год;

2 год - 72 часа в год;

3 год - 72 часа в год;

4 год - 72 часа в год.

**Формы обучения** - очная.

### **Режим занятий:**

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

2 год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;

3 год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;

4 год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

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

## **1.2.Цель и задачи**

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

### **Задачи программы.**

#### Обучающие:

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

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества

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

### **Задачи программы для 1 года обучения.**

#### Обучающие:

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

#### Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- ✓ сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.

#### Воспитательные:

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

### **Задачи программы для 4 лет обучения.**

#### Обучающие:

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

#### Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
- ✓ развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма
- ✓ сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

#### Воспитательные:

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

### **1.3.Содержание программы**

#### **1.3.1.Учебный план**

##### **Учебно-тематический план 1-2 года обучения**

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы лёжа	2	22	24	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и	1	18	19	

	обхватов				
7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	132	144	

### Учебно-тематический план 3-4 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0,5		0,5	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	1	18	19	
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	37	39	
5	Техника борьбы лёжа	2	37	39	
6	Освобождение от удушений	1	9	10	
7	Защита от захватов и обхватов	1	9	10	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	0,5		0,5	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	3	4	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		11	133	144	



## Тематический план - график. Самбо 1 год обучения

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

31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	2		
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		

### Тематический план - график. Самбо 2 год обучения

1	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
2	Сдача нормативов.	2		
3	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	2		
4	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
5	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	2		
6	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	2		
7	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
8	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	2		

9	Бросок через бедро. ОФП.	2		
10	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
11	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
12	Бросок через бедро - удержание с боку.	2		
13	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	2		
14	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	2		
15	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
16	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
17	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	2		
19	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
20	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
21	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	2		

22	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	2		
23	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
24	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	2		
25	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
26	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	2		
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
28	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2		
29	Теория. Перевороты. ОФП.	2		
30	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	2		
31	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
32	Сдача нормативов ОФП и СФП	2		
33	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
34	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
35	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
36	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2		

### Тематический план - график. Самбо 3 год обучения.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	2		
3	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	2		
4	Сдача нормативов.	2		
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2		
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	2		
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	2		
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	2		

9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2		
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	2		
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки. ОФП.	2		
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	2		
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	2		
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку.Удержание поперёк.	2		
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2		
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2		
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	2		
20	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
21	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
22	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2		
23	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
23	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
25	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	2		
26	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	2		
27	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
28	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
29	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
30	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	2		
31	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
32	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	2		

33	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
34	Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2		
35	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
36	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2		

### **Тематический план - график. Самбо 4 год обучения**

1	Сдача нормативов. ОФП.	2		
2	Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	2		
3	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
4	Кувьрки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2		
5	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
6	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2		
7	Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	2		
8	Кувьрки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
9	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	2		
10	Кувьрки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	2		
11	Кувьрки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
12	Кувьрки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке).	2		
13	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
14	Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
15	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
16	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
17	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
18	Кувьрки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
19	Кувьрки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
20	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	2		

21	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
22	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2		
23	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
24	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
25	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
26	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
27	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
28	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя.	2		
29	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
30	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2		
31	Сдача нормативов ОФП и СФП	2		
32	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	2		
33	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
34	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
35	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
36	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	2		

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1-2 года обучения

#### Тема 1. Вводное занятие

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

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

- ↔<sub>2</sub> Выдающиеся спортсмены России
- ↑<sub>2</sub> Успехи российских борцов на международной арене
- ↔<sub>2</sub> Устремлённость к спортивным достижениям во имя

Родины.

- <sub>2</sub> Россия – великая спортивная держава.

#### Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

#### Тема 3: Техника самостраховки

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

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

#### Тема 4: Техника борьбы в стойке

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка,

подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

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

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

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

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

### **Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

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

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

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

### **Тема 8: Контрольные нормативы**

#### **Промежуточная аттестация**

Сдача нормативов ОФП и СФП

### **Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## **Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие:**

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



### *Беседы по патриотическому воспитанию:*

- ↔> Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
- †> Олимпиада в Сочи – триумф России.
- ↔> Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
- > Беседа о службе в армии.

### **Тема 2: Техника самостраховки**

**Теория:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

(Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

### **Тема 3: Тактика спортивного самбо**

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

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

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

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

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

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

### **Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо**

**Практика:** Основные положения правил проведения соревнований по

борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

### **Тема 7: Техника освобождения от удушения**

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

**Практика:** отработка приёмов от удушения, спарринг

### **Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов**

**Теория:** Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. **Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Зачётный спарринг.**

### **Тема 9: Подвижные спортивные игры.**

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

### **Тема 10: Контрольные нормативы**

#### **Промежуточная аттестация**

Сдача нормативов ОФП и СФП

### **Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа**

**Теория:** Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

#### **Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися**

№ раздела. Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
			Теори я	Практик а	Теори я	Практик а	Текущи й контрол ь
			Теори я	Практик а			

<p><b>Раздел 4.</b> <b>Тема 17</b> «Освобождение от захватов»</p>	<p>Виды захватов в борьбе самбо</p>	<p>Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>-</p>
<p><b>Раздел 5.</b> <b>Тема 14</b> «Техника борьбы лежа»</p>	<p>Разрешенные технические действия во время борьбы лежа</p>	<p>Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>-</p>

### 1.3. Планируемые результаты

#### Предметные.

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,

- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

### **Личностные**

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

### **Метапредметные**

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### **Предметные.**

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

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

### **Личностные**

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

### **Метапредметные**

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

#### **Предметные.**

Обучающийся знает:

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

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа

- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

### **Личностные**

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

### **Метапредметные**

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

## **2. Условия реализации программы**

### **Оборудование:**

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

### **Инвентарь:**

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,

- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

## **2.1. Методы и технологии обучения и воспитания**

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

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

является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

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

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

***Методы, применяемые на занятиях по самбо:***

***Словесные:*** рассказ, объяснение темы занятий.

***Наглядный:*** показ упражнения, техники.

***Практические:***

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

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

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

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

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

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

***Интервальный метод*** – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например,



отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

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

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

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

## 2.2.Формы контроля, промежуточной аттестации

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

### Формы проведения контроля, промежуточной аттестации 1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	тестов. <del>Высокий</del> – отказ или невозможность выполнить все тесты. <del>Средний</del> – частичное выполнение упражнений.

Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	<p><b>Высокий</b> – выполнение техники безошибок</p> <p><b>Средний</b> – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники.</p> <p><b>Низкий</b> – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.</p>
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

## 2.1. Список использованной литературы.

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

## 8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей

Список литературы для педагогов:

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

Электронные ресурсы для педагогов:

1. [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) [https://vk.com/sambo\\_federation](https://vk.com/sambo_federation)

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности**

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

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

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

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

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

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

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе

ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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

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

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

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м	Бег на 500 м

	(не более 2 мин 5 с)	(не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)



Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

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

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

	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 71 кг		

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

### Технико-тактическая подготовка

#### Нормативы ОФП и СФП

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

## **Критерии оценки личностных и метапредметных результатов**

### **освоения программы:**

– владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;

– умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;