

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Топчихинского района
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Топчихинского района»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКУ ДО «СШ
Топчихинского района»
от 01.09.2023 г. № 72/3

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Самбо»**

Спортивно-оздоровительный этап
Уровень: стартовый, базовый и продвинутый
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации 8 (восемь) лет

Составитель –

Абрамов Виктор Михайлович,
тренер-преподаватель

с.Топчиха, 2023 год

Оглавление

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3 Содержание программы.....	
Учебный план стартового уровня 1 (первого) года обучения (модуль 1)	
Учебный план стартового уровня 2 (второго) года обучения (модуль 2)	
Учебный план базового уровня 1 (первого) года обучения (модуль 3)	
Учебный план базового уровня 2 (второго) года обучения (модуль 4)	
Учебный план базового уровня 3 (третьего) года обучения (модуль 5).....	
Учебный план продвинутого уровня 1(первого) года обучения (модуль 6)	
Учебный план продвинутого уровня 2(второго) года обучения (модуль 7)	
Учебный план продвинутого уровня 3(третьего) года обучения (модуль 8).....	
1.4. Планируемые результаты	
РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ	
УСЛОВИЯ	
2.1 Условия реализации программы	
2.2. Методические материалы	
2.3. Календарный учебный график	
Список литературы.....	
Перечень Интернет ресурсов	

Раздел № 1.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Известно, что самбо – «Самозащита без Оружия» признано официально **национальным и приоритетным** видом спорта в Российской Федерации, представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям, способствует развитию морально-волевых качеств человека, воспитанию патриотизма и чувства гражданского долга.

Подготовка обучающихся осуществляется на **стартовом, базовом и продвинутом** уровнях.

На **стартовый** уровень обучения зачисляются дети, вне зависимости от их физического развития, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское заключение), что делает эту программу доступной для всех, кто хочет научиться борьбе самбо.

На **базовый** уровень зачисляются (переводятся) обучающиеся, успешно прошедшие программу стартового уровня и мотивированные к дальнейшему обучению простейшим навыкам борьбы

На **продвинутый** уровень переводятся обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП, годные по состоянию здоровья и заинтересованные в улучшении своих результатов.

Актуальность программы. Самбо – наука обороны, а не нападения. Занимаясь самбо, дети научатся защищать себя и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Ведущая идея в начале программы – через массовое обучение детей самбо привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни и помочь каждому ребенку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию. Многолетние занятия самбо позволят расширить круг общения обучающихся, наладить обмен опытом с борцами из других городов и

клубов, для достижения более высоких личных результатов и доведении навыков до автоматизма.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее—программа) разработана и составлена в соответствии с нормативными и локальными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм. Санпин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»(вместе с «СП 2.4.3648- 20. Санитарные правила...»)
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МКУ ДО «Спортивная школа Топчихинского района» и другие локальные акты школы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Этап: спортивно-оздоровительный с спортивной подготовки

Уровень освоения – стартовый, базовый, продвинутый.

Сроки реализации программы по уровням физкультурно-спортивной подготовки и возрастным границам обучающихся стартового, базового,

продвинутого уровней

Уровень физкультурноспортивной подготовки	Модуль программы	Срок реализации (год/неделя) этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Стартовый	первый модуль – Стартовый-1	3 раза в неделю 39 недель в год	6 - 9
	второй модуль – Стартовый-2		7 - 9
Базовый	третий модуль – Базовый-1	3 раза в неделю 39 недель в год	8 -9
	четвертый модуль – Базовый-2		9- 11
	пятый модуль – Базовый-3		10 - 12
Продвинутый	шестой модуль – Продвинутый-1	3 раза в неделю 39 недель в год	10 - 13
	седьмой модуль – Продвинутый-2		12 -15
	восьмой модуль – Продвинутый-3		13 - 18

Режим занятий по уровням учебно-тренировочного процесса: 1. Стартовый уровень – 6 (шесть) часов в неделю, обучение осуществляется три раза тренировками в неделю продолжительностью одного занятия в 2 академических часа (90 минут), в объеме 234 часа (39 недель) в течение одного учебного года. Объем освоения стартового уровня 336 часов (78 недель).

2. Базовый уровень – 6-9 (шесть-девять) часов в неделю, обучение осуществляется трехразовыми тренировками в неделю продолжительностью одного занятия 2 академических часа (90 минут) для группы базового уровня первого года обучения, в объеме 234 часа (39 недель) в течение одного учебного года и 9 (девяти) часов в неделю для группы базового уровня второго и третьего годов обучения (далее – БУ-2; БУ-3) продолжительностью одного занятия в 3 академических часа (135 минут), в объеме 351 час (39 недель) в течение одного учебного года. Объем освоения базового уровня 936 часов (117 недель).

3. Продвинутый уровень – 9 (девять) часов в неделю, обучение осуществляется трехразовыми тренировками в неделю в объеме 9 (девяти) часов в неделю, для группы продвинутого уровня продолжительностью одного занятия в 3 академических часа

(135 минут), в объёме 351 час (39 недели) в течение одного учебного года. Объем освоения продвинутого уровня 1053 часов (117 недель).

Обучающиеся, успешно освоившие программу и сдавшие контрольные нормативы, могут продолжить заниматься на этом уровне до достижения возраста 18 лет, улучшая свои личные результаты до уровня спортивной подготовки 2 и 1 спортивных разрядов, звания КМС (кандидат в мастера спорта).

Условия зачисления и формирования групп:

- справка об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий самбо;
- заинтересованность родителей и желание ребенка в занятиях самбо;
- личная заинтересованность обучающегося в развитии физических качеств, улучшении техники боевого самбо, достижении спортивных результатов и выполнении разрядных нормативов;
- для перевода (зачисления) на базовый и продвинутый уровни - успешные контрольно-переводные испытания по нормативам предыдущего уровня обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - обучить детей жизнесберегающим и здоровьесберегающим навыкам, укрепление и оздоровление для разностороннего физического развития через занятие борьбой самбо.

Задачи по уровням освоения программы:

Стартовый уровень (модуль 1 и 2) Воспитательные:

-воспитывать морально—этические, нравственные и волевые качества, чувство коллективизма, дисциплинированности и спортивного трудолюбия;

-формировать физические и интеллектуальные способности, устойчивый интерес к занятиям самбо и к здоровому образу жизни; **Развивающие:**

-укрепить здоровье, соблюдать личную гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;

-развить общую выносливость, быстроту, ловкость, силу, гибкость и координацию с использованием (преимущественно) подвижных игр;

-формировать правильный навык при выполнении общеразвивающих упражнений, специальных подготовительных упражнений и техники приёмов.

Обучающие:

- формировать правильную технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений, специальных упражнений – группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения; приёмов борьбы стоя и лёжа.

Базовый уровень (модуль 3, 4 и 5) Воспитательные:

-воспитывать морально–этические, нравственные и волевые качества, спортивное трудолюбие и формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;
- воспитывать потребность в улучшении собственных результатов и признании личных достижений на соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

-развить общую и специальную выносливость, быстроту, ловкость, силу, гибкость и координацию;
-формировать навык при выполнении общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений;
- развивать способности обучающихся по вопросам самоконтроля.

Обучающие:

-формировать правильную технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений, специальных упражнений – группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения; приёмов борьбы стоя и лёжа.

Продвинутый уровень (модуль 6, 7 и 8)

Воспитательные:

-воспитать морально–этические, нравственные и волевые качества, дисциплинированность и спортивное трудолюбие;
-формировать физические, интеллектуальные способности, устойчивый интерес к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитывать устойчивое стремление к улучшению собственных результатов и достижений в спортивных мероприятиях.

Развивающие:

- укреплять здоровье и закаливание, соблюдение личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля;
- развить общую и специальную выносливость, быстроту, ловкость, силу, гибкость и координацию с использованием спортивных игр , хоккей, футбол, регби, велокроссов, лыжных кроссов и т.д.;
- формировать навыки при выполнении общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, и техники приёмов.

Обучающие:

- совершенствовать техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений, специальных упражнений – группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения, подходов, подворотов, иммитаций; -совершенствовать техники и тактики приёмов борьбы стоя и лёжа;
- создать функциональную базу, необходимую для достижения высоких спортивных результатов.

1.3 Содержание программы

Учебный план стартового уровня 1 (первого) года обучения (модуль-1)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	0,5	0,5		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	0,5	0,5		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный

1.6	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
-----	--------------------------------	---	---	--	------------

1.7	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	109		109	
2.1	Общеподготовительные упражнения	30		30	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	24		24	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	33		33	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	12		12	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	10		10	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	48		48	
3.1	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	20		20	постоянный
3.2	Специально подготовительные упражнения для бросков	11		11	постоянный
3.3	Специально подготовительные упражнения для борьбы лёжа	9		9	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки	8		8	постоянный
	Раздел 4. Техническая подготовка	65		65	
4.1	Стойки, захваты, передвижения	14		14	постоянный
4.2	Техника бросков в стойке	22		22	постоянный

4.3	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	29		29	постоянный
Раздел 5. Контрольные переводные испытания		6		6	
Определяется уровень подготовки по ОФП		6		6	Итоговый
Общее количество часов		234	6	228	

Содержание учебного плана – модуль-1

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для вывода из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа. Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Стойки, передвижения, захваты.

Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину.

4.3 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках.

Раздел 5 Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся стартового уровня, порядок проведения контрольнопереводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов, обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Учебный план стартового уровня 2 (второго) года обучения (модуль-2)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный

1.2	Физическая культура и спорт	0,5	0,5		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	0,5	0,5		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
17	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	88		88	
2.1	Общеподготовительные упражнения	30		30	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	16		16	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	16		16	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	12		12	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	58		58	
3.1	Специально подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	25		25	постоянный
3.2	Специально подготовительные упражнения для бросков	16		16	постоянный
3.3	Специально подготовительные упражнения для борьбы лёжа	9		9	постоянный

3.4	упражнения специальной физической и	8		8	постоянный
	психологической подготовки				
	Раздел 4. Техническая подготовка	76		76	
4.1	Стойки, захваты, передвижения	16		16	постоянный
4.2	Техника бросков в стойке	30		30	постоянный
4.3	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	30		30	постоянный
	Раздел 5. Контрольные переводные испытания	6		6	
	Определяется уровень подготовки по ОФП	6		6	
	Общее количество часов	234	6	228	

Содержание учебного плана – модуль-2

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо.

Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы.

Терминология. Судейские правила.

1.7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушинный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на

спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Стойки, передвижения, захваты.

Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину.

4.3 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Раздел 5 Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся стартового уровня, порядок проведения контрольнопереводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Учебный план базового уровня 1 (первого) года обучения (модуль-3)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	0,5	0,5		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	0,5	0,5		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
1.7	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	78		78	
2.1	Общеподготовительные упражнения	20		20	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	15		15	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	15		15	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	14		14	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)	63		63	
3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	25		25	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	12		12	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	13		13	постоянный

3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки	13		13	постоянный
	Раздел 4. Техническая подготовка (ТПП)	81		81	
4.1	Стойки, захваты, передвижения	27		27	постоянный
4.2	Техника бросков в стойке	27		27	постоянный
4.3	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	27		27	постоянный
	Раздел 5. Контрольные переводные испытания	6		6	
	Определяется уровень подготовки по ОФП	6		6	
	Общее количество часов	234	6	228	

Содержание учебного плана – модуль-3

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо.

Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека. **1.5.** Гигиенические знания.

Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы.

Терминология. Судейские правила.

1.7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Стойки, передвижения, захваты.

Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами. Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину.

4.3 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Раздел 5 Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня, порядок проведения контрольнопереводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Учебный план базового уровня 2 (второго) года обучения (модуль-4)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	1	1		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	1	1		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
1.7	Основы техники и тактики самбо.	1	1		
1.8	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	70		70	
2.1	Общеподготовительные упражнения	22		22	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	12		12	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	12		12	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	12		12	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	12		12	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	68		68	
3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	30		30	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	12		12	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	13		13	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки	13		13	постоянный

	Раздел 4. Техническая подготовка	81		81	
4.1	Стойки, захваты, передвижения	27		27	постоянный
4.2	Техника бросков в стойке	27		27	постоянный
4.3	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	27		27	постоянный
Раздел 5. Контрольные переводные испытания		7		7	итоговый
Медицинское обследование					По отдельному плану
Общее количество часов		234	8	226	

Содержание учебного плана – модуль-4

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека. 1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.7. Общие сведения о технике борьбы, классификации приёмов, разновидности тактической подготовки.

1.8 Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания, лазание по канату, рукоходу, упражнения с гирями, с партнёром. Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд. Падение с приземлением на голову, на колени.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро, прогибом, с колен. Упражнения с поясом, имитации подворотов для различных бросков.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств. Схватки на технику и тактику.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Стойки, передвижения, захваты. Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами.

Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину, прогибом, с колен, контрдействия.

4.3 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Раздел 5 Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня, порядок проведения контрольнопереводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Учебный план базового уровня 3 (третьего) года обучения (модуль-5)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	1	1		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	1	1		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
1.7	Основы техники и тактики самбо.	1	1		
1.8	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	70		70	
2.1	Общеподготовительные упражнения	14		14	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	14		14	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	14		14	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	14		14	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	60		60	

3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	18		18	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	18		18	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	18		18	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки	6		6	постоянный
	Раздел 4. Техническая подготовка	90		90	
4.1	Стойки, захваты, передвижения	30		30	постоянный
4.2	Техника бросков в стойке	30		30	постоянный
4.3	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	30		30	постоянный
	Раздел 5. Контрольные переводные испытания	6		6	
	Медицинское обследование				По отдельному плану
	Общее количество часов	234	8	226	

Содержание учебного плана – модуль-5

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо. Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека. 1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.7. Общие сведения о технике борьбы, классификации приёмов, разновидности тактической подготовки.

1.8 Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, наклоны туловища, приседания, лазание по канату, рукоходу, упражнения с гирями, с партнёром. Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд. Падение с приземлением на голову, на колени.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро, прогибом, с колен. Упражнения с поясом, имитации подворотов для различных бросков.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Основные упражнения для развития специальной силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координации движений. Схватки для развития морально-волевых качеств. Схватки на технику и тактику.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Стойки, передвижения, захваты. Стойки: прямая – правая, левая, фронтальная; средняя – правая, левая, фронтальная; низкая – правая, левая, фронтальная. Передвижения скользящим шагом, приставными шагами.

Основные захваты: за рукава, за отворот и рукав, за пояс и рукав.

4.2 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия (толчком, рывком, скручиванием), захватом ноги (бедро, подколенного сгиба, пятки, стопы), захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину, прогибом, с колен, контрдействия.

4.3 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Раздел 5 Контрольные переводные испытания

Теория: понятие «норматив», содержание требований и нормативов по самбо для обучающихся базового уровня, порядок проведения контрольнопереводных испытаний.

Практика: подготовка к сдаче, самоанализ физкультурно-тренировочных успехов обучающихся и сдача итоговых контрольных нормативов.

Учебный план продвинутого уровня 1(первого) года обучения (модуль-6)

	Содержание	Количество часов			
№ п/п		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	1	1		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	1	1		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		текущий
1.7	Основы техники и тактики самбо	1	1		текущий
1.8	Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка	1	1		текущий
1.9	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный

1.10	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	70		70	
2.1	Общеподготовительные упражнения	14		14	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	14		14	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	14		14	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	14		14	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)	107		107	
3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	40		40	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	12		12	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	10		10	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки:				
3.4.1	развитие специальной силы	15		15	постоянный
3.4.2	развитие специальной выносливости.	15		15	постоянный
3.4.3	развитие специальной быстроты.	15		15	постоянный
3.4.4	развитие специальной ловкости	15		15	постоянный
3.4.5	развитие специальной гибкости	15		15	постоянный
	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка(ТПП)	154		154	
4.1	Техника бросков в стойке	56		56	постоянный
4.2	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	49		49	постоянный
4.3	Тактическая подготовка	49		49	постоянный
	Раздел 5. Врачебный контроль				согласно плана

Раздел 6. Контрольные переводные испытания	6		6	итоговый
Раздел 7. Инструкторская и судейская практика	4		4	
Общее количество часов	351	10	341	

Содержание учебного плана – модуль-6

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо.

Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

1.7. Основы техники и тактики самбо. Терминология самбо, определение терминов (техника, приём, защита, стойка, захват, забегание и т.д.)

1.8. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке самбиста, волевые и моральные качества.

1.9. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы.

Терминология. Судейские правила.

1.10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, с отягощением (гири, штанга), с партнёром.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Схватки на развитие техники, тактики, специальных физических качеств и морально-волевых качеств.

3.4.1 Упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, с сохранением статического положения и т.д.

3.4.2 Упражнения для развития специальной выносливости: длительные схватки, схватки на утомление, схватки с несколькими партнёрами подряд и т.д.

3.4.3 Упражнения для развития специальной быстроты: схватки с лёгким противником, на опережение и т.д.

3.4.4 Упражнения для развития специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, различные захваты, передвижения и т.д.

3.4.5 Упражнения для развития специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты и т.д.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

4.1 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину. Контрприёмы, комбинации. Броски из партера.

4.2 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Переходы на болевые приёмы.

4.3 Тактическая подготовка реализуется через следующие виды тактик; атакующую, оборонительную и контратакующую.

Раздел 5. Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований дважды в год (в начале и в середине учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Раздел 6 Контрольные переводные испытания.

Сдача входных, промежуточных и итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики, участие в проведении соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Учебный план продвинутого уровня 2(второго) года обучения (модуль-7)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	1	1		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	1	1		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		текущий
1.7	Основы техники и тактики самбо	1	1		текущий
1.8	Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка	1	1		текущий
1.9	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
1.10	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный

	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	70		70	
2.1	Общеподготовительные упражнения	14		14	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	14		14	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	14		14	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	14		14	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)	107		107	
3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	40		40	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	12		12	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	10		10	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки:				
3,4,1	развитие специальной силы	15		15	постоянный
3.4.2	развитие специальной выносливости.	15		15	постоянный
3.4.3	развитие специальной быстроты.	15		15	постоянный
3.4.4	развитие специальной ловкости	15		15	постоянный
3.4.5	развитие специальной гибкости	15		15	постоянный
	Раздел 4. Техникотактическая подготовка(ТТП)	154		154	
4.1	Техника бросков в стойке	56		56	постоянный
4.2	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	49		49	постоянный
4.3	Тактическая подготовка	49		49	постоянный
	Раздел 5. Врачебный контроль				
	Раздел 6. Контрольные переводные испытания	6		6	

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика	4		4	
Общее количество часов	351	10	341	

Содержание учебного плана – модуль-7

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо.

Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

1.7. Основы техники и тактики самбо. Терминология самбо, определение терминов (техника, приём, защита, стойка, захват, забегание и т.д.)

1.8. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке самбиста, волевые и моральные качества.

1.9. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, с отягощением (гири, штанга), с партнёром.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Схватки на развитие техники, тактики, специальных физических качеств и морально-волевых качеств.

3.4.1 Упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, с сохранением статического положения и т.д.

3.4.2 Упражнения для развития специальной выносливости: длительные схватки, схватки на утомление, схватки с несколькими партнёрами подряд и т.д.

3.4.3 Упражнения для развития специальной быстроты: схватки с лёгким противником, на опережение и т.д.

3.4.4 Упражнения для развития специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, различные захваты, передвижения и т.д.

3.4.5 Упражнения для развития специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты и т.д.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

4.1 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину. Контрприёмы, комбинации. Броски из партера.

4.2 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Переходы на болевые приёмы.

4.3 Тактическая подготовка реализуется через следующие виды тактик; атакующую, оборонительную и контратакующую.

Раздел 5. Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований дважды в год (в начале и в середине учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Раздел 6 Контрольные переводные испытания.

Сдача входных, промежуточных и итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики, участие в проведении соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

Учебный план продвинутого уровня 3(третьего) года обучения (модуль-8)

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности.	1	1		постоянный
1.2	Физическая культура и спорт	1	1		выборочный
1.3	Краткий обзор развития самбо	1	1		выборочный
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		выборочный
1.5	Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание	1	1		выборочный
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		текущий
1.7	Основы техники и тактики самбо	1	1		текущий
1.8	Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка	1	1		текущий
1.9	Правила соревнований по самбо.	1	1		выборочный
1.10	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1		выборочный
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	70		70	

2.1	Общеподготовительные упражнения	14		14	постоянный
2.2	Акробатические упражнения	14		14	постоянный
2.3	Упражнения на развитие силы и выносливости	14		14	постоянный
2.4	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации	14		14	постоянный
2.5	Упражнения на развитие гибкости	14		14	постоянный
	Раздел 3 Специальная физическая подготовка (СФП)	107		107	
3.1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения)	40		40	постоянный
3.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	12		12	постоянный
3.3	Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа	10		10	постоянный
3.4	упражнения специальной физической и психологической подготовки:				
3.4.1	развитие специальной силы	15		15	постоянный
3.4.2	развитие специальной выносливости.	15		15	постоянный
3.4.3	развитие специальной быстроты.	15		15	постоянный
3.4.4	развитие специальной ловкости	15		15	постоянный
3.4.5	развитие специальной гибкости	15		15	постоянный
	Раздел 4. Техникотактическая подготовка(ТТП)	154		154	
4.1	Техника бросков в стойке	56		56	постоянный
4.2	Техника приёмов и переходов в положении лёжа	49		49	постоянный
4.3	Тактическая подготовка	49		49	постоянный
Раздел 5. Врачебный контроль					
Раздел 6. Контрольные переводные испытания		6			
Раздел 7. Инструкторская и судейская практика		4		4	
Общее количество часов		351	10	341	

Содержание учебного плана – модуль-8

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила поведения в борцовском зале. Техника безопасности при занятиях самбо.

Основные требования соблюдения дисциплины в борцовском зале, содержание инструкций при занятиях самбо.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Роль физической культуры в воспитании и укреплении здоровья молодежи.

1.3. Краткий обзор развития самбо.

История развития борьбы самбо в нашей стране и в мире. Известные спортсмены России, внесшие значительный вклад в развитие самбо.

1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Строение организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения, физических возможностях человека.

1.5. Гигиенические знания. Режим, питание, закаливание.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсмена, к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

1.7. Основы техники и тактики самбо. Терминология самбо, определение терминов (техника, приём, защита, стойка, захват, забегание и т.д.)

1.8. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке самбиста, волевые и моральные качества.

1.9. Правила соревнований по самбо.

Основные положения и требования в самбо. Содержание борьбы. Терминология. Судейские правила.

1.10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общие сведения о разновидности и применении инвентаря и оборудования по самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения, команды, построение, перестроения, передвижения, повороты.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов шеи, туловища, рук и ног. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Акробатические упражнения. Стойки, выпады, приседы, «седы», упоры, перекаты, кувырки, перевороты, акробатические прыжки.

2.3 Упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения с преодолением собственного веса, с отягощением (гири, штанга), с партнёром.

Спортивные игры: регби, перетягивание, выталкивание.

2.4 Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координации.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения на равновесие и баланс. Упражнения с разными мячами; жонглирование, пионербол, футбол. Эстафеты. Игры: «пятнашки», «вышибало», «хвосты», «петушиный бой» и др.

2.5 Упражнения на развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения для развития гибкости, с помощью партнера, гимнастической палки или борцовского пояса (скакалки); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Комплексы упражнений на гимнастической стенке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (страховки, падения). Падение с опорой на руки, на руки и грудь, на предплечья, падение на спину, перекаты, падение на живот, падение на туловище (на бок), падение на бок через партнёра, через руку партнёра, падение кувырком вперёд.

3.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечек, для зацепов, для бросков через спину, плечо, бедро.

3.3 Специально-подготовительные упражнения для борьбы лёжа.

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.4 Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Схватки на развитие техники, тактики, специальных физических качеств и морально-волевых качеств.

3.4.1 Упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, с сохранением статического положения и т.д.

3.4.2 Упражнения для развития специальной выносливости: длительные схватки, схватки на утомление, схватки с несколькими партнёрами подряд и т.д.

3.4.3 Упражнения для развития специальной быстроты: схватки с лёгким противником, на опережение и т.д.

3.4.4 Упражнения для развития специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, различные захваты, передвижения и т.д.

3.4.5 Упражнения для развития специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты и т.д.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

4.1 Техника бросков в стойке.

Броски руками: выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног. Броски ногами: подсечки, зацепы, подножки. Броски туловищем через плечо, бедро, спину, плечо и спину. Контрприёмы, комбинации. Броски из партера.

4.2 Техника приёмов и переходов в положении лёжа.

Удержания: с боку, верхом, поперёк, со стороны головы. Переходы на удержание: переворачиванием партнера на спину, стоящего на четвереньках. Болевые приёмы на руку, рычаг локтя, узел локтя (плеча), ущемление мышцы плеча. Болевые приёмы на ногу: узел бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Переходы на болевые приёмы.

4.3 Тактическая подготовка реализуется через следующие виды тактик; атакующую, оборонительную и контратакующую.

Раздел 5. Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований дважды в год (в начале и в середине учебного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Раздел 6 Контрольные переводные испытания.

Сдача входных, промежуточных и итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики, участие в проведении соревнований в качестве судьи или помощника судьи.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень (модуль 1 и

2) Личностные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Обучающийся будет **выполнять** правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения).
2. Обучающийся будет **уметь** правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая спортивную технику безопасности. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

1. Обучающийся должен **знать** правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки) и гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, технику выполнения группировок, перекатов, страховки и самостраховки, падения, приёмов борьбы стоя и лёжа.
2. Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, группироваться при падениях и перекатах, применять страховку и

самостраховку при выполнении приёмов борьбы; правила игры для развития физических качеств. Применять навыки группироваться при падениях, страховки и самостраховки в повседневной жизни.

3. Обучающийся будет **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом специальных упражнений, техникой выполнения захватов, передвижений, бросков, группировок, страховок, самостраховок, падений; приёмов борьбы в стойке и лёжа.

Базовый уровень (модуль 3, 4 и 5):

Личностные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

2. Обучающийся будет **выполнять** правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и специальных упражнений (группировка, перекаты, страховка, самостраховка, падения), теорию выполнения имитации приёмов в специальной физической подготовке (СФП).

2. **уметь** правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая спортивную технику безопасности. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки) и гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, технику выполнения группировок, перекатов, страховки и самостраховки, падения, приёмов борьбы стоя и лёжа. СФП – как правильно выполнять упражнения с партнёром, технику лазания по канату и упражнения с отягощениями.

2. Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические и гимнастические упражнения, группироваться при падениях и перекатах, применять страховку и само страховку при выполнении приёмов борьбы; правила игры для развития физических качеств. Применять навыки группироваться при падениях, страховки и само страховки в повседневной жизни.

3. Обучающийся будет **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом специальных упражнений, техникой выполнения захватов, передвижений, бросков, группировок, страховок, само страховок, падений; техникой имитации бросков, приёмов борьбы в стойке и лёжа.

Продвинутый уровень (модуль 6, 7 и 8):

Личностные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** общие и специальные гигиенические требования, элементарные требования безопасного поведения в повседневной жизни и при занятии спортом, историю развития вида спорта самбо, технику выполнения общеразвивающих, специальных упражнений и технику выполнения приёмов самбо.

2. **выполнять** правила поведения в образовательном учреждении, соблюдать гигиенические требования и инструкции по технике безопасности при занятиях самбо, вести здоровый образ жизни. Повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей организма, уметь пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Метапредметные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** терминологию, используемую в борьбе самбо; теорию выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений, инструкторскую и судейскую практику, правила организации и проведения соревнований, основы врачебного контроля и самоконтроля, влияние физических упражнений на организм человека.

2. Обучающийся будет **уметь** оценивать правильность выполнения учебной задачи, соблюдая спортивную технику безопасности. Анализировать и исправлять свои ошибки в технике самбо, проводить самоанализ собственных результатов по итогам соревнований, уметь психологически настраиваться на соревнованиях.

3. Понимать и использовать терминологию при занятиях физической культурой и спортом.

Предметные результаты:

1. Обучающийся будет **знать** основы анатомии, физиологии человека, правила борьбы самбо, правила выполнения акробатических (кувырки), гимнастических (мостики, стойки на лопатках, голове и руках) и специальных упражнений, проведение различных игр для развития силы, быстроты, ловкости, координации, основы техники приёмов борьбы стоя и лёжа.

2. Обучающийся будет **уметь** соблюдать требования правил борьбы, выполнять акробатические, гимнастические и специальные упражнения, совершенствовать технику борьбы, проявлять морально-этические и волевые качества. Применять навыки группировки при падениях в повседневной жизни.

3. **владеть** правилами ведения борьбы самбо, комплексом упражнений по ОФП, СФП и ТТП, широким кругом двигательных физических качеств, инструкторской и судейской практикой.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал .

Используются необходимые для прохождения спортивной подготовки оборудование и спортивный инвентарь:

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 4,6,8,10,12,14,16,20,24,32 кг	комплект	2
3	Зеркало 1,0 х 1,2 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	3
10	Мячи: футбольный, теннисный, резиновый	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	5
16	Скамейка гимнастическая	штук	1
17	Тренажер кистевой	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	комплект	2
20	Рукоход	штук	1
21	Тренажёр блоковый	штук	4
	Кольца гимнастические	комплект	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
4	Свисток	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер, таймер электронный	штук	2
10	Стол + стулья	комплект	2+2
	Технические средства ухода за местами занятий		
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Обувь

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------|
| 1 | сандалии пляжные (шлепанцы) | 1 пара на занимающегося |
| 2 | Борцовки или чешки | 1 пара на занимающегося |

Одежда

- | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| 3 | самбовка синяя, красная, шорты, пояс | 1 комплект на занимающегося |
| 5 | футболка | 2 штуки на занимающегося |
| 6 | наколенники | 1 комплект на занимающегося |

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Наглядная агитация, доска объявлений, компьютер с монитором для просмотра учебных кино- и видеофильмов.

1. Оценочные материалы и формы аттестации

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для оценки эффективности достижения целей и выполнения задач программы, а также для выявления динамики обучения и прогнозирования личных спортивных достижений учащихся, используется мониторинг выполнения контрольных нормативов. Мониторинг выполнения нормативов ведется по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТТП).

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП конкретного модуля программы в соответствии с уровнем подготовки (стартовый, базовый, продвинутый). Результаты выполнения контрольных нормативов за учебный год по ОФП, СФП и ТТП вносятся в протокол, по которому отслеживается динамика обучения, развития и личные достижения каждого обучающегося.

Стартовый уровень:

Контрольные нормативы стартового уровня 1,2 (первого, второго) года обучения (модуль 1,2)

Упражнения	оценка	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)		
		7 лет	8 лет	9 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	30 и более	34 и более	37 и более
	4	20 – 29	25 – 33	27 – 36
	3	12 – 19	16 – 24	17 – 26
	2	4 – 11	6 – 15	8 – 16
	1	до 3	до 5	до 7
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	6 и больше	7 и больше	9 и больше
	4	4 – 5	5 – 6	7 – 8
	3	2 – 3	3 – 4	4 – 6
	2	1 – 1	2 – 2	2 – 3
	1	0	0 – 1	0 – 1
Наклоны туловища в положе-нии лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	26 и более	30 и более	33 и более
	4	21 – 25	25 – 29	28 – 32
	3	15 – 20	19 – 24	21 – 27
	2	11 – 14	15 – 18	16 – 20
	1	До 10	До 14	До 15
Прыжок в длину с места (см)	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше
	4	141 -155	151 -165	161 -175
	3	126- 140	136- 150	146- 160
	2	111- 125	121- 135	131- 145
	1	До 110	До 120	До 130
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,4 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше
	4	8,5 – 9,1	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6
	3	9,2 – 9,7	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2
	2	9,8 –10,4	9,5 –10,1	9,3 – 9,8
	1	10,5 и больше	10,2 и больше	9,9 и больше
Бег 30 м (сек.)	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	5,9 и меньше
	4	6,5 – 6,8	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4
	3	6,9 – 7,3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9
	2	7,4 – 7,8	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4
	1	7,9 и больше	7,8 и больше	7,5 и больше

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся

могут переводиться в группу следующего уровня физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи: всех 6 нормативов и набранных баллов не менее 16 – из СУ-2 в БУ-1.

Базовый уровень:

Контрольные нормативы базового уровня первого года обучения (модуль-3)

	Упражнения	оценка	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
		4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
		3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
		2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
		1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
2.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
		4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
		3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
		2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2
3.	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
		4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
		3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
		2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
		1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20
4.	Прыжок в длину с места (см)	5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше
		4	151 - 165	161 - 175	171- 185	181- 195	196- 210
		3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
		2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
		1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
5.	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
		4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
		3	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
		2	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
		1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше

6.	Бег 30 м (сек.)	5 4 3 2 1	6,2 и меньше 6,3 – 6,7 6,8 – 7,2 7,3 – 7,7 7,8 и больше	5,9 и меньше 6,0 – 6,4 6,5 – 6,9 7,0 – 7,4 7,5 и больше	5,6 и меньше 5,7 – 6,1 6,2 – 6,6 6,7 – 7,1 7,2 и больше	5,3 и меньше 5,4 – 5,8 5,9 – 6,3 6,4 – 6,8 6,9 и больше	5,0 и меньше 5,1 – 5,5 5,6 – 6,0 6,1 – 6,5 6,6 и больше
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего уровня физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи:

- всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 18 – из БУ-1 в БУ-2.

Контрольные нормативы базового уровня второго года обучения (модуль-4)

	Упражнения	О це нк а	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
		4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
		3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
		2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
		1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
2.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
		4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
		3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
		2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2
3.	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
		4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
		3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
		2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
		1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20

4.	Прыжок в длину с места (см)	5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше
		4	151 - 165	161 - 175	171- 185	181- 195	196- 210
		3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
		2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
		1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
5.	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
		4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
		3	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
		2	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
		1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше
6.	Бег 30 м (сек.)	5	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
		4	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4	5,7 – 6,1	5,4 - 5,8	5,1 – 5,5
		3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
		2	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5
		1	7,8 и больше	7,5 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше
7.	Бросок вперёд, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)		28 и более 25 - 27 22 - 24 19 - 21 до 18	29 и более 26 - 28 23 - 25 20 - 22 до 19	30 и более 27 - 29 24 - 26 21 - 23 до 20	32 и более 29 - 31 25 - 28 22 - 24 до 21	34 и более 31 - 33 27 - 30 24 - 26 до 23
8.	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.		27 и менее 28 – 29 30 – 31 32 - 33 34 и более	25 и менее 26 – 28 29 - 30 31 - 32 33 и более	24 и менее 25 – 27 28 – 29 30 - 31 32 и более	22 и менее 23 – 25 26 – 28 29 – 30 31 и более	20 и менее 21 – 23 24 – 26 27 – 29 30 и более
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего уровня физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи: всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 20 – из БУ-2 в БУ-3.

Контрольные нормативы базового уровня третьего года обучения (модуль-5)

	Упражнения	оценка	В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
		4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
		3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
		2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
		1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
2.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
		4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
		3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
		2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2
3.	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
		4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
		3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
		2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
		1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20
4.	Прыжок в длину с места (см)	5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше
		4	151 - 165	161 - 175	171- 185	181- 195	196- 210
		3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
		2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
		1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
5.	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
		4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
		3	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
		2	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
		1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше

6.	Бег 30 м (сек.)	5 4 3 2 1	6,2 и меньше 6,3 – 6,7 6,8 – 7,2 7,3 – 7,7 7,8 и больше	5,9 и меньше 6,0 – 6,4 6,5 – 6,9 7,0 – 7,4 7,5 и больше	5,6 и меньше 5,7 – 6,1 6,2 – 6,6 6,7 – 7,1 7,2 и больше	5,3 и меньше 5,4 - 5,8 5,9 – 6,3 6,4 – 6,8 6,9 и больше	5,0 и меньше 5,1 – 5,5 5,6 – 6,0 6,1 – 6,5 6,6 и больше
7.	Бросок вперёд, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5 4 3 2 1	28 и более 25 - 27 22 – 24 19 - 21 до 18	29 и более 26 - 28 23 - 25 20 - 22 до 19	30 и более 27 - 29 24 - 26 21 – 23 до 20	32 и более 29 - 31 25 - 28 22 - 24 до 21	34 и более 31 - 33 27 - 30 24 – 26 до 23
8.	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5 4 3 2 1	27 и менее 28 – 29 30 – 31 32 – 33 34 и более	25 и менее 26 – 28 29 - 30 31 - 32 33 и более	24 и менее 25 – 27 28 – 29 30 – 31 32 и более	22 и менее 23 – 25 26 – 28 29 – 30 31 и более	20 и менее 21 – 23 24 – 26 27 – 29 30 и более

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего уровня физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи: всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 22 – из БУ-3 в ПУ-1

Продвинутый уровень.

Контрольные нормативы продвинутого уровня первого года обучения (модуль-6)

	Возрастные группы		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более	65 и более	70 и более
		4	30-39	33 – 43	36 – 47	40 – 51	43 – 55	46 – 59	51 – 64	55 – 69
		3	20 – 29	22 – 32	25 – 35	28 – 39	30 – 42	33 – 45	37 – 50	40 – 54
		2	10– 19	12 – 21	14 – 24	16 – 27	18 – 29	20 – 32	23 – 36	26 – 39
		1	до 9	до 11	до 13	до 15	до 17	до 19	до 22	до 25

2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше	28 и больше	30 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24	21 – 27	23 – 29
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17	13 – 20	15 – 22
		2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	4 – 8	6 – 10	8 – 12	10 – 14
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 5	0 – 7	0 – 9
3	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	36 и более	39 и более	42 и более	45 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более
		4	30– 35	33 – 38	35 – 41	38 – 44	40 – 47	44 – 51	47 – 55	51 – 59
		3	23– 29	25 – 32	27 – 34	29 – 37	31 – 39	33 – 43	36 – 46	39 – 50
		2	18– 22	19 – 24	21 – 26	22 – 28	24 – 30	26 – 32	28 – 35	30 – 38
		1	До 17	До 18	До 20	До 21	До 23	До 25	До 27	До 29
4	Прыжок в длину с места (см)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	256 и больше	261 и больше
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	246-255	246-260
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	226-245	231-245
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	211-225	216-230
		1	До 140	До 150	До 165	До 180	До 190	До 205	До 210	До 215
5	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньш	7,3 и меньш	7,0 и меньш	6,8 и меньш	6,6 и меньш	6,4 и меньш	6,3 и меньш
		4	7,8–8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,5- 6,9	6,4- 6,8
		3	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,2- 7,6	7,0- 7,4	6,9- 7,3
		2	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,7- 8,1	7,5- 7,9	7,4- 7,8
		1	9,6 и больш	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше	8,0 и больше	7,9 и больше

6	Прыжки через препятствие, количество раз за 1 минуту	5	75 и более	80 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более
		4	64 - 74	68 - 79	72 - 84	76 - 89	80 - 94	85 - 99	89 - 104	93 - 109
		3	49 - 63	52 - 67	55 - 71	58 - 75	61 - 79	65 - 84	68 - 88	71 - 92
		2	32 - 48	40 - 51	42 - 54	45 - 57	47 - 60	50 - 64	52 - 67	55 - 70
		1	до 31	до 39	До 41	До 44	До 46	До 49	До 51	До 54
7	Бросок вперёд, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более
		4	27 - 29	29 - 31	31 - 33	32 - 35	34 - 37	36 - 39	38 - 41	40 - 43
		3	24 - 26	25 - 28	27 - 30	28 - 31	30 - 33	32 - 35	33 - 37	35 - 39
		2	21 - 23	22 - 24	24 - 26	25 - 27	27 - 29	29 - 31	30 - 32	32 - 34
		1	до 20	до 21	до 23	до 24	до 26	до 28	до 29	до 31
8	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5	24 и менее	22 и менее	20 и менее	19 и менее	18 и менее	17 и менее	16 и менее	15 и менее
		4	25 – 27	23 – 25	21 – 23	20 – 22	19 – 21	18 – 20	17 – 19	16 – 18
		3	28 – 29	26 – 28	24 – 26	23 – 25	22 – 24	21 – 23	20 – 22	19 – 21
		2	30 - 31	29 – 30	27 – 29	26 – 28	25 – 27	24 – 26	23 – 25	22 – 24
		1	32 и более	31 и более	30 и более	29 и более	28 и более	27 и более	26 и более	25 и более

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 25 – из продвинутого уровня первого года обучения в группу продвинутого уровня второго года обучения.

Контрольные нормативы продвинутого уровня второго года обучения (модуль-7)

Возрастные группы			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более	65 и более	70 и более
		4	30 – 39	33 – 43	36 – 47	40 – 51	43 – 55	46 – 59	51 – 64	55 – 69
		3	20 – 29	22 – 32	25 – 35	28 – 39	30 – 42	33 – 45	37 – 50	40 – 54
		2	10 – 19	12 – 21	14 – 24	16 – 27	18 – 29	20 – 32	23 – 36	26 – 39
		1	до 9	до 11	до 13	до 15	до 17	до 19	до 22	до 25
2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше	28 и больше	30 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24	21 – 27	23 – 29
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17	13 – 20	15 – 22
		2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	4 – 8	6 – 10	8 – 12	10 – 14
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 5	0 – 7	0 – 9

3	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	36 и более	39 и более	42 и более	45 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более
		4	30 – 35	33 – 38	35 – 41	38 – 44	40 – 47	44 – 51	47 – 55	51 – 59
		3	23 – 29	25 – 32	27 – 34	29 – 37	31 – 39	33 – 43	36 – 46	39 – 50
		2	18 – 22	19 – 24	21 – 26	22 – 28	24 – 30	26 – 32	28 – 35	30 – 38
		1	До 17	До 18	До 20	До 21	До 23	До 25	До 27	До 29
4	Прыжок в длину с места (см)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	256 и больше	261 и больше
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	246-255	246-260
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	226-245	231-245
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	211-225	216-230
		1	До 140	До 150	До 165	До 180	До 190	До 205	До 210	До 215
5	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше	6,4 и меньше	6,3 и меньше
		4	7,8–8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,5- 6,9	6,4- 6,8
		3	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,2- 7,6	7,0- 7,4	6,9- 7,3
		2	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,7- 8,1	7,5- 7,9	7,4- 7,8
		1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше	8,0 и больше	7,9 и больше
6	Прыжки через препятствие, количество раз за 1 минуту	5	75 и более	80 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более
		4	64 - 74	68 - 79	72 - 84	76 - 89	80 - 94	85 - 99	89 -104	93-109
		3	49 - 63	52 - 67	55 - 71	58 - 75	61 - 79	65 - 84	68 - 88	71 - 92
		2	32 - 48	40 - 51	42 - 54	45 - 57	47 - 60	50 - 64	52 - 67	55 - 70
		1	до 31	до 39	До 41	До 44	До 46	До 49	До 51	До 54
7	Бросок вперёд, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более
		4	27 - 29	29 - 31	31 - 33	32 - 35	34 - 37	36 - 39	38 - 41	40 - 43
		3	24 - 26	25 - 28	27 - 30	28 - 31	30 - 33	32 - 35	33 - 37	35 - 39
		2	21 - 23	22 - 24	24 - 26	25 - 27	27 - 29	29 - 31	30 - 32	32 - 34
		1	до 20	до 21	до 23	до 24	до 26	до 28	до 29	до 31
8	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5	24 и менее	22 и менее	20 и менее	19 и менее	18 и менее	17 и менее	16 и менее	15 и менее
		4	25 – 27	23 – 25	21 – 23	20 – 22	19 – 21	18 – 20	17 – 19	16 – 18
		3	28 – 29	26 – 28	24 – 26	23 – 25	22 – 24	21 – 23	20 – 22	19 – 21
		2	30 - 31	29 – 30	27 – 29	26 – 28	25 – 27	24 – 26	23 – 25	22 – 24
		1	32 и более	31 и более	30 и более	29 и более	28 и более	27 и более	26 и более	25 и более
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний, по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 28 – из продвинутого уровня второго года обучения в группу продвинутого уровня третьего года обучения.

Контрольные нормативы продвинутого уровня третьего года обучения

(модуль-8)

В о з р а с т н ы е г р у п п ы (лет)										
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч) количество раз	5	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более	65 и более	70 и более
		4	30 – 39	33 – 43	36 – 47	40 – 51	43 – 55	46 – 59	51 – 64	55 – 69
		3	20 – 29	22 – 32	25 – 35	28 – 39	30 – 42	33 – 45	37 – 50	40 – 54
		2	10 – 19	12 – 21	14 – 24	16 – 27	18 – 29	20 – 32	23 – 36	26 – 39
		1	до 9	до 11	до 13	до 15	до 17	до 19	до 22	до 25
2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше	28 и больше	30 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24	21 – 27	23 – 29
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17	13 – 20	15 – 22
		2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	4 – 8	6 – 10	8 – 12	10 – 14
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 5	0 – 7	0 – 9
3	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены) кол-во раз за 1 минуту	5	36 и более	39 и более	42 и более	45 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более
		4	30 – 35	33 – 38	35 – 41	38 – 44	40 – 47	44 – 51	47 – 55	51 – 59
		3	23 – 29	25 – 32	27 – 34	29 – 37	31 – 39	33 – 43	36 – 46	39 – 50
		2	18 – 22	19 – 24	21 – 26	22 – 28	24 – 30	26 – 32	28 – 35	30 – 38
		1	До 17	До 18	До 20	До 21	До 23	До 25	До 27	До 29

4	Прыжок в длину с места (см)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	256 и больше	261 и больше
		4	е 171185	181195	196210	211- 225	221- 235	236- 250	246- 255	246- 260
		3	156- 170	166- 180	181- 195	196- 210	206- 220	221- 235	226- 245	231- 245
		2	141- 155	151- 165	166- 180	181- 195	191- 205	206- 220	211- 225	216- 230
		1	До 140	До 150	До 165	До 180	До 190	До 205	До 210	До 215
5	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше	6,4 и меньше	6,3 и меньше
		4	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,5- 6,9	6,4- 6,8
		3	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8	7,2- 7,6	7,0- 7,4	6,9- 7,3
		2	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8	8,1- 8,5	7,9- 8,3	7,7- 8,1	7,5- 7,9	7,4- 7,8
		1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше	8,0 и больше	7,9 и больше
6	Прыжки через препятствие, количество раз за 1 минуту	5	75 и более	80 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более
		4	64 - 74	68 - 79	72 - 84	76 - 89	80 - 94	85 - 99	89 -104	93-109
		3	49 - 63	52 - 67	55 - 71	58 - 75	61 - 79	65 - 84	68 - 88	71 - 92
		2	32 - 48	40 - 51	42 - 54	45 - 57	47 - 60	50 - 64	52 - 67	55 - 70
		1	до 31	до 39	До 41	До 44	До 46	До 49	До 51	До 54
7	Бросок вперед, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более
		4	27 - 29	29 - 31	31 - 33	32 - 35	34 - 37	36 - 39	38 - 41	40 - 43
		3	24 - 26	25 - 28	27 - 30	28 - 31	30 - 33	32 - 35	33 - 37	35 - 39
		2	21 - 23	22 - 24	24 - 26	25 - 27	27 - 29	29 - 31	30 - 32	32 - 34
		1	до 20	до 21	до 23	до 24	до 26	до 28	до 29	до 31
8	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5	24 и менее	22 и менее	20 и менее	19 и менее	18 и менее	17 и менее	16 и менее	15 и менее
		4	25 – 27	23 – 25	21 – 23	20 – 22	19 – 21	18 – 20	17 – 19	16 – 18
		3	28 – 29	26 – 28	24 – 26	23 – 25	22 – 24	21 – 23	20 – 22	19 – 21
		2	30 - 31	29 – 30	27 – 29	26 – 28	25 – 27	24 – 26	23 – 25	22 – 24
		1	32 и более	31 и более	30 и более	29 и более	28 и более	27 и более	26 и более	25 и более

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года.

Для успешного освоения программы необходимо набрать 30 баллов из всех 8 упражнений, в ином случае принимается решение о повторном прохождении программы продвинутого уровня третьего года обучения.

2.2. Методические материалы

Структура учебно-тренировочного занятия включает в себя теоретическую, практическую (физическую), психологическую подготовку и воспитательную работу.

Методы и принципы, используемые на занятиях.

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание);
- наглядные (показ, рассказ, объяснение задания, видеоматериалы, наглядные пособия, примеры);
- принцип доступности (подбор упражнений согласно возрасту обучающихся и уровню подготовленности);
- принцип последовательности (от простого упражнения к более сложному).

Практические:

- выполнение строго регламентированного упражнения;
- освоение спортивной техники;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- понимание значимости самбо и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровой и соревновательный;
- принцип систематичности (регулярность посещения занятий);
- принцип осознанности и активности.

Для проведения занятий с обучающимися применяются следующие технологии: **здоровьесберегающая**, направленная на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, правильного распределения учебной нагрузки; **игровая** помогает снимать напряжение, вызывает положительные эмоции, ускоряет процесс адаптации ребенка на занятиях, улучшает взаимоотношения с другими обучающимися; **метод многократного повторения** применяется в занятиях, требующих отдельной отработки каждого технического элемента – работы рук, ног, правильного положения туловища при подворотах, соединения технических элементов изученных упражнений; **проблемного обучения**, позволяющего проводить системную работу с обучающимися по преодолению физических и психологических препятствий во время учебного процесса; **разноуровневого** обучения с применением дифференцированного подхода; **тестовая технология** позволяет проводить промежуточные и итоговое тестирования по ОФП и

СФП, наблюдать общую успеваемость, анализировать сохранность контингента и уровень результатов обучающихся, **лично ориентированные, информационно-коммуникационные; технология деятельностного подхода** и другие.

Список литературы

1. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М. Советский спорт, 2005. – 240 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.:ФИС, 1968. – 584 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

Перечень Интернет ресурсов

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации.
- 2.<http://минобрнауки.рф/>- Министерство образования и науки Российской Федерации.
- 3.<https://sportprimorsky.ru/>- Министерство физической культуры и спорта Приморского края
4. <http://www.sambo.ru/> - Федерация самбо России.