



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 440
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА имени П.В. Виттенбурга

197229, Санкт-Петербург, пос. Ольгино, ул. Хвойная, д.35, тел./факс (812) 417-62-42
ОКПО 39423337, ОКОГУ 2300223, ОГРН 1027807591459, ИНН 7814104308, КПП 781401001
e-mail: sch440@mail.ru, сайт: ШКОЛА440.РФ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П. В. Виттенбурга
Протокол от 28.08.2025 №12

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 440
Приморского района
Санкт-Петербурга им. П. В. Виттенбурга
_____/З. В. Габай/
Приказ от 19.09.2025 №75/01-о

Рассмотрена

на заседании Совета родителей
Протокол № 1 от 27.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Самбо в школе»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Топузиди Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа «Самбо в школе» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа «Самбо в школе» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»;

16. Устав ГБОУ школы № 440 Приморского района Санкт-Петербурга № 4288-р от 29.09.2014 года.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-16 лет, имеющих интерес к боевым искусствам, при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

Актуальность программы: занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом и в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества обучающихся.

Программа «Самбо в школе» призвана сформировать интерес к выбранному виду спорта и устойчивую мотивацию к повышению личного спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различных уровней. Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы Самбо в школе. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие обучающихся на основе индивидуальной работы.

Уровень освоения программы: общеразвивающий.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Год	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год	96	3 раза в неделю по 1 академическому часу

Цель программы: повышение разносторонней физической подготовленности обучающихся через занятия восточными единоборствами.

Задачи программы

Образовательные:

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

Оздоровительные:

- развивать у обучающихся специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость;
- развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма;
- воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- формировать навыки самоконтроля, уверенности в своих силах.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

Обучающиеся:

- познакомятся с особенностями данного вида единоборств, с терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- овладеют основами техники восточных единоборств в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У обучающихся:

- сформируется система представлений и интерес к основным видам спорта восточных единоборств;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (*хотя бы один из показателей*).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, обучающиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Понимание сущности боя, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. На протяжении 5 минут учебного боя демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: в соответствии с Уставом ГБОУ школы № 440 им. П.В. Виттенбурга Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

Форма обучения программы: очная.

Особенности реализации программы: при реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Условия набора и формирования групп: программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

Условия набора в секцию: принимаются все желающие в период формирования групп ОДОД, при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Для успешного освоения программы рекомендуется следующий численный состав групп: 1 год обучения - 15 человек.

Начало обучения осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения.

Формы организации и проведения занятий:

➤ фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

➤ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять

одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

➤ работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

➤ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В период **коронавирусной инфекции** допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении спортивного зала половины группы или меньше.

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеразвивающих программ в отделении дополнительного образования.

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- Образовательные онлайн-платформы;
- Цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах;
- Видеоконференции, вебинары;
- Zoom, skype, e-mail;
- Облачные сервисы;
- Социальные сети «ВКонтакте»;
- Электронные носители мультимедийных приложений к учебникам по физической культуре, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Видеолекция;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение дистанционного курса может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование онлайн;
- Консультации онлайн;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение офлайн (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- Самостоятельное изучение учебного материала;
- Учебные занятия (лекционные и практические);
- Консультации;
- Текущий контроль, промежуточная аттестация.

Формы проведения занятий: в качестве форм проведения занятий используются: традиционное занятие, тренировка, игра, турнир, товарищеская встреча, соревнования. Занятия проводятся групповые, по звеньям, индивидуально-групповые и индивидуальные. Подбор заданий проводится с учётом возможностей обучающихся, в соответствии с уровнем их подготовки. В случае выполнения группового задания даётся возможность спланировать ход занятий с чётким распределением обязанностей для каждого члена группы.

Методы обучения: для активизации познавательного интереса применяются следующие методы:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа);
- использование информационно-коммуникативных технологий (показ готовых компьютерных презентаций в PowerPoint, составление компьютерных презентаций в программе PowerPoint, работа в сети Интернет), просмотр видео и разбор боёв.

Материально-техническое оснащение программы: занятия проводятся на базе школьного спортивного зала с использованием существующего материально-технического оснащения.

1. Аптечка
2. Инвентарь для проведения занятий
4. Спортивная площадка
5. Ринг

Кадровое обеспечение: дополнительная общеразвивающая программа «Основы восточных единоборств» реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

Учебный план 1-го года обучения на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ во время проведения занятий.	1	-	1	Входной контроль
2	Акробатические элементы.	2	15	17	Текущий, промежуточный
3	Техника самостраховки.	2	15	17	Текущий, промежуточный
4	Техника борьбы в стойке.	2	15	17	Текущий, промежуточный
5	Техника борьбы лёжа.	2	15	17	Текущий, промежуточный
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	3	12	15	Текущий, промежуточный
7	Подвижные игры, эстафеты.	-	10	10	Текущий контроль
8	Итоговое занятие: соревнование, сдача контрольных нормативов.	-	2	2	Итоговый контроль
Итого:		12	84	96	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 440
Приморского района Санкт-Петербурга имени П. В. Виттенбурга

УТВЕРЖДЕН
приказ от «19» сентября 2025 г. №75/01-о
директор ГБОУ школы № 440
им. П. В. Виттенбурга
_____ З. В. Габай

**Календарный учебный график реализации общеразвивающей программы
на 2025-2026 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025	29.05.2026	32	96	3 раза в неделю по 1 академ. часу

Продолжительность занятия – 1 академический час – 45 мин.

Рабочая программа на 2025-2026 учебный год

Цель программы: повышение разносторонней физической подготовленности обучающихся через занятия восточными единоборствами.

Задачи программы

Образовательные:

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

Оздоровительные:

- развивать у обучающихся специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта;
- развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость;
- развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма;
- воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- формировать навыки самоконтроля, уверенности в своих силах.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

Обучающиеся:

- познакомятся с особенностями данного вида единоборств, с терминологией, сопровождающей занятия;
- научатся соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- овладеют основами техники восточных единоборств в соответствии с данной программой.

Метапредметные:

У обучающихся:

- сформируется система представлений и интерес к основным видам спорта восточных единоборств;
- улучшатся показатели контрольных нормативов по ОФП (*хотя бы один из показателей*).

Личностные:

- у обучающихся сформируется внимание и дисциплинированность во время занятий;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и настойчивость в достижении цели при выполнении заданий педагога.

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, обучающиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Понимание сущности боя, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. На протяжении 5 минут учебного боя демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий.

**Календарно-тематическое планирование
первый год обучения 2025-2026 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1.	01.10.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ во время занятий.	1	Беседа, тестирование
2.	03.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение,
3.	06.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
4.	08.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
5.	10.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
6.	13.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
7.	15.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
8.	17.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
9.	20.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
10.	22.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
11.	24.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
12.	27.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
13.	29.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
14.	31.10		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
15.	05.11		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
16.	07.11		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
17.	10.11		Акробатические элементы.	1	Педагогическое наблюдение
18.	12.11		Акробатические элементы.	1	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
19.	14.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
20.	17.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
21.	19.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение

22.	21.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
23.	24.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
24.	26.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
25.	28.11		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
26.	01.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
27.	03.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
28.	05.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
29.	08.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
30.	10.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
31.	12.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
32.	15.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
33.	17.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
34.	19.12		Техника самостраховки	1	Педагогическое наблюдение
35.	22.12		Техника самостраховки	1	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
36.	24.12		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
37.	26.12		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
38.	29.12		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
39.	12.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
40.	14.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
41.	16.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
42.	19.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
43.	21.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
44.	23.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
45.	26.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение

46.	28.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
47.	30.01		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
48.	02.02		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
49.	04.02		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
50.	06.02		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
51.	09.02		Техника борьбы в стойке	1	Педагогическое наблюдение
52.	11.02		Техника борьбы в стойке	1	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
53.	13.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
54.	16.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
55.	18.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
56.	20.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
57.	25.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
58.	27.02		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
59.	02.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
60.	04.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
61.	06.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
62.	11.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
63.	13.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
64.	16.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
65.	18.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
66.	20.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
67.	23.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
68.	25.03		Техника борьбы лежа	1	Педагогическое наблюдение
69.	27.03		Техника борьбы лежа	1	Тестирование, выполнение контрольных

					упражнений
70.	30.03		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
71.	01.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
72.	03.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
73.	06.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
74.	08.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
75.	10.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
76.	13.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
77.	15.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
78.	17.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
79.	20.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
80.	22.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
81.	24.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
82.	27.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
83.	29.04		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Педагогическое наблюдение
84.	04.05		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
85.	06.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
86.	08.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение

87.	13.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
88.	15.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
89.	18.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
90.	20.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
91.	22.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
92.	25.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
93.	27.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
94.	29.05		Подвижные игры, эстафеты	1	Педагогическое наблюдение
95.	01.06		Итоговое занятие.	1	Сдача контрольных нормативов.
96.	03.06		Итоговое занятие.	1	Соревнование.
Итого:				96 ч.	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях, гигиенические требования, соблюдение формы одежды, доведение до обучающихся плана на период обучения. История и развитие Самбо в России.

Тема 2. Акробатические элементы (17 часов).

Теория (2 часа): знакомство с простейшими акробатическими элементами и правила их правильного выполнения: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика (15 часов): выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Тема 3. Техника самостраховки (17 часов).

Теория (2 часа): изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика (15 часов): отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4. Техника борьбы в стойке (17 часов).

Теория (2 часа): изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика (15 часов): отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5. Техника борьбы лёжа (17 часов).

Теория (2 часа): Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между

ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика (15 часов): отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (15 часов).

Теория (3 часа): простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика (12 часов): Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты (10 часов).

Практика (10 часов): подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2 часа): сдача нормативов ОФП и СФП, соревнование. Подведение итогов: обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Программный материал для практических занятий – см. приложение № 1.

В целом, программа «Самбо в школе» позволяет *обучающимся узнать:*

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

Позволяет *обучающимся научиться:*

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

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы:

Методы, применяемые на занятиях по Самбо:

- **Словесные:** рассказ, объяснение темы занятий, анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор поединка (эпизодов).
- **Наглядные:** показ упражнения, техники, показ иллюстраций, видеоматериалов.
- **Практические:** соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.
- **Психологические:** наблюдение; беседа; анкетирование; тестирование; эксперимент.
- **Равномерный метод:** упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.
- **Повторный метод:** разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе Самбо. Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

- **Координационный метод:** координация подразумевает контроль обучающихся движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определённо развита путем тренировок. Для подготовки к соревнованиям может использоваться **интервальный и соревновательный метод.**

- **Интервальный метод:** отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.
- **Соревновательный метод:** основан на соперничестве между обучающимися за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).
- **Игровые:** спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

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

Содержание основных структурных компонентов тренировочного занятия:

Разминка (общefизическая подготовка) – это упражнения общего характера, направленные на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей, на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Тренер использует также комплекс упражнений на развитие элементарных движений (скорость одиночного движения, частота (темп), способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей. Обязательным условием каждого занятия является проведение педагогом инструктажа по технике безопасности во время тренировок. Боевые контактные поединки программой не предусмотрены.

Основная часть занятия включает в себя специальную физическую и технико-тактическую подготовку. Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на выполнение сложно координированных действий, характерных для восточных единоборств (Самбо), задания на соизмерение и регулировку пространственных, динамических и временных параметров движений в заданных тренером условиях. Большое внимание уделяется развитию гибкости и увеличению диапазона подвижности суставов, позволяющие выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой, успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою.

Технико-тактическое мастерство: знакомство и освоение базовой техники боевых приемов Самбо, которая включает в себя:

- базовые стойки
- изучение ударов руками
- изучение ударов ногами.

Обучающиеся осваивают базовую технику — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами.

Теоретическая составляющая любого тренировочного занятия – это пояснения педагога по ходу выполнения упражнений и заданий. В процессе освоения программы обучающиеся усваивают формы приветствия, специальные технические термины и команды.

В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, медитация, упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксацию.

Деление тренировочных занятий на части позволяет управлять работоспособностью обучающихся, возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу.

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажеров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения соревновательных поединков;

- наличие специальной литературы по вольной борьбе;
- диагностический инструментарий.

Для успешной реализации программы в **материально-техническом плане** необходимо наличие:

- мест для занятий (борцовский ковёр стандартных размеров);
- тренировочных чучел для бросков (борцовские манекены, 10, 15 и 20 кг.);
- борцовской формы (соревновательная и тренировочная).
- маты гимнастические;
- набивные мячи (1, 2, 3 кг.);
- мяч баскетбольный, мяч футбольный;
- насос и игла для накачивания мячей;
- канат для перетягивания и канат для лазания;
- амортизаторы резиновые;
- скакалки;
- фитбольные мячи;
- гантели переменной массы;
- стенка шведская;
- скамейка гимнастическая;
- рулетка мерная;
- Аппаратура для музыкального сопровождения;
- персональный компьютер.

Перечень ЭОР:

1. Сайт о единоборствах <http://martialsport.ru/>
2. Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru>
3. Правила вида спорта «Спортивная борьба» https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borba-utv-prikazomminsporta-rossii_1/
4. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
5. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
<http://www.olimpizm.ru/>
6. Государственный музей спорта <http://museumsport.ru>
7. Международный борцовский форум <https://www.facebook.com/groups/borbaforum/>
8. Физкультура и спорт <https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-isport/> - pedportal
9. Урок. РФ https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelej_170141.html
10. Открытый урок 1 сентября <https://urok.1sept.ru/articles/676880>
11. Онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
12. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
13. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
14. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
15. Учительский портал www.uchportal.ru 58
16. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. Пособие для олимпийского образования /В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России/
http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic_textbook/tou25_blok.pdf
17. Сайт Международного союза боевых искусств <http://imau.ictta.ru/>

Информационные источники

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Алиханов И.И. Вольная борьба. ФиС, 1957.
2. Алиханов И.И. Вольная борьба. ФиС, 1959.

Вайсов К. М., Кудрявцев Д.В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ", 2010.

3. Зимкина Н. В. Физиология человека. Под редакцией ФиС, 1970.
4. Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе, 1986.
5. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. ФиС, 1967.
6. Ленц А. Н. Спортивная борьба, ФиС, 1964.
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. «Физкультура и спорт», 1987.
8. Соловьев Е. Г. Акробатика. ФиС, 1965.
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. ФиС, 1960.
10. Харре Д. Учение о тренировке. ФиС, 1971.
11. Харлампиев А. А Система Самбо в школе- Москва "Фаир-пресс", 2004.
12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997.
13. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
14. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
15. Спортивная борьба. Журнал ежегодник. ФиС.
16. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО В ШКОЛЕ/ Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Рекомендуемая литературы для обучающихся:

1. Дякин А. М. Юношам о борьбе. Борьба вольная и классическая. ФиС, 1966.
2. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
3. Юные богатыри. «Физкультура и спорт», 1989.

Электронные ресурсы:

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_s_portsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation

Оценочные материалы программы:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу: тестирование, направленное на силу, ловкость, быстроту (проводится в октябре), - **см. приложение № 2.**

Текущий контроль - педагогическое наблюдение - контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений (осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения).

Промежуточный контроль проводится несколько раз в год, после прохождения каждого тематического раздела, в виде: сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке; тестов по теории Самбо. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков. (**см. приложение № 3, № 4**)

№ п/п	ФИ обучающегося	Бросок через бедро	Бросок через плечо	Болевой на ногу (Ахил)	Болевой на руку (Рычаг локтя)	Общая сумма баллов за упражнения
1.	Иванов И.					
2.						
3.						
4.						

Формами промежуточного контроля являются: педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Самбо в школе» по завершению всего периода обучения по программе - сдача контрольных нормативов по подготовленности и соревновательной деятельности самбистов (см. приложение № 5).

Форма итоговой аттестации - тестирование, соревнование.

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Входной контроль	Определение уровня физического развития на начальном этапе подготовки	Тестирование, направленное на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Текущий контроль	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Педагогическое наблюдение	В течение всего периода обучения	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Промежуточная аттестация	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке, тестов по теории Самбо	После каждого тематического раздела	Высокий – выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Итоговый контроль	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Высокий – правильное и качественное выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.

Для заполнения таблиц используется трёхбалльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативов, где:

Высокий уровень - 3 балла.

Средний уровень - 2 балла.

Низкий - 1 балл.

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Программный материал для практических занятий.

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки.
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий Самбо в школах в зале

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

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

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Приложение № 2.

Тестирование. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов.

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине

**Контрольные нормативы по ОФП:
7 - 9 лет**

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

10 -12 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

13 -16 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	100	80	70
		Д	110	90	80
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	6	4	2
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	32	30	28
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3	8	10
2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативов по ОФП:

Высокая - 3 балла

Средняя - 2 балла

Низкая - 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Приложение № 4.

Контрольные нормативы по СФП

Для мальчиков

№	Контрольные упражнения	7 – 9 лет	10 – 12 лет	13 - 16 лет	оценка
1.	Техника ударов ногами	18 и выше	20 и выше	22 и выше	высокая
		13 - 17	17-19		средняя
		менее 14	менее 16	менее 18	низкая
2.	Техника ударов руками	7 и выше	8 и выше	9 и выше	высокая
		5-6	6-7	7-8	средняя
		менее 4	менее 5	менее 6	низкая

Для девочек

№	Контрольные упражнения	6 – 8 лет	9 – 10 лет	13 - 16 лет	оценка
1.	Техника ударов ногами	15 и выше	17 и выше	19 и выше	высокая
		11-14	14-17	17-20	средняя
		менее 10	менее 12	менее 14	низкая
2.	Техника ударов руками	8 и выше	9 и выше	10 и выше	высокая
		6-7	7-8	8-9	средняя
		менее 5	менее 6	менее 7	низкая

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по СФП

ФИО обуч-ся	Техника ударов руками		Техника ударов ногами		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	1	1	3	3	2	3
2.						
3.						

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативов по ОФП:

Высокая - 3 балла

Средняя - 2 балла

Низкая - 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Упражнения СФП

Упражнения на различные группы суставов и мышц.

Для шейных позвонков:

- повороты и наклоны к плечам головы;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

Для рук и плечевых суставов

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
- те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

Для тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения «дровосек» и «самолет».

Для ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со меной ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах;
- упражнения со скакалкой.

Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом к коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя скамейку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в

сторону, не отрывая плечи от пола;

- стоя на коленях, сесть на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку».

Прыжки со скакалкой;

- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- сгибание и разгибание рук от пола, от скамейки.

Упражнения в парах:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров движется на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

Контроль подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	