

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 20 г . Канска

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 20 г.Канска
_____ Е.В. Лузина

Приказ от _____ № _____

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа**

САМБО

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12- 17 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Михайлова Елена Дмитриевна,
учитель физической культуры

Канск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. Самбо способствует выработке самодисциплины, развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо способствуют гармоничному физическому развитию ребенка и укреплению его организма. У юного самбиста развиваются такие качества как координация движений, ловкость, реакция, гибкость, быстрота, сила и выносливость. Занятия воспитывают трудолюбие, усидчивость, закалывают и кроме того, приобретает важный навык правильного падения, что позволяет обезопасить ребенка от получения неприятных травм.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Педагогическая целесообразность выражается в следующем:

- улучшение физического развития обучающихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия человека.

Отличительными особенностями данной программы является то, что:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в самбо;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в самбо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Уровень программы: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок обучения по программе – 4 года

На обучение по программе зачисляются обучающиеся, желающие заниматься борьбой самбо и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 12 лет. Максимальный возраст – 17 лет.

При приеме детей на обучение по программе требования к уровню их

образования не предъявляются. Программа направлена на спортивно-оздоровительную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку и знакомством с основами техники самбо.

Режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Продолжительность учебного года – 34 недели. Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Комплектование учебно-тренировочных групп происходит с учетом возрастных особенностей, обучающихся из расчета от 10 до 20 человек в одной группе.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые практические занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Задачи программы:

Развивающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Воспитательные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Образовательные:

- овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 этап. Подготовительный

После 1-го этапа обучения обучающийся будет:

Знать:

краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия

от других видов борьбы;
правила техники безопасности
предупреждению травм;
элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
соблюдать правила личной гигиены и питания;
выполнять специальные физические упражнения;
выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым); уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- чувство ответственности и товарищества.

2 этап. Базовый

После 2-го этапа обучения обучающийся будет знать:

- историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила безопасности на занятиях и основы выполнения болевых приемов и их безопасность;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах
- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и само страховки;
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.
- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

1.1. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Самбо»:

Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	30	10	20	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	36	10	26	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	15	6	9	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	4		4	Практическое задание
7	Учебно-воспитательная работа	26	10	16	Опрос
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	10	5	5	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	136	53	83	

Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	30	10	20	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	36	10	26	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	15	6	9	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	4		4	Практическое задание

7	Учебно-воспитательная работа	26	10	16	Опрос
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	10	5	5	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	136	53	83	

Учебный план: (3 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	30	10	20	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	36	10	26	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	15	6	9	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	4		4	Практическое задание
7	Учебно-воспитательная работа	26	10	16	Опрос
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	10	5	5	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	136	53	83	

Учебный план: Углубленный уровень (4 год обучения)

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	30	10	20	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовки	36	10	26	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	15	6	9	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	4		4	Практическое задание
7	Учебно-воспитательная работа	26	10	16	Опрос
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	10	5	5	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	136	53	83	

Содержание учебного плана: (1 года обучения)

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1: Вводное занятие.

Выполнение нормативов ОФП

Теория Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.

Практика Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общефизической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо

Теория Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении.

Практика: опрос

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

Практика: опрос, практическое задание

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: опрос.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика: опрос.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория Самбо – национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

Практика: опрос.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо.

Практика: опрос, практическое задание

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика: опрос.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь

Теория Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика: опрос, практическое задание

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика: опрос.

Тема 11. Упражнения психологической подготовки

Теория Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: опрос, практическое задание.

Тема 12. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика: опрос, практическое задание.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 2. Передвижения

Практика Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг

Практика Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с

сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекачивание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 17. Акробатика

Практика Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

Тема 4. Страховки партнера

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади)

– падение на бок вместе с партнером.

Тема 5. Падение с опорой на руки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

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

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Тема 10. Падение на спину

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

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

Тема 11. Падение на живот

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время

выполнения спарринг - упражнений.

Практика Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 16. Упражнения для подножек

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Тема 17. Упражнения для подсечки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Тема 18. Упражнения для зацепов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Тема 19. Упражнения для удержаний

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

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

Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.

Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика отжимая голову и перекатом в сторону.

Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Переворачивание партнера

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений..

Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Тема 4. Удержание

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Удержание сбоку захватом шеи и руки, Удержание со стороны ног обхватом туловища Удержание поперек захватом руки. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом

одноименной ноги. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Тема 5. Уходы от удержания верхом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Тема 6. Защита

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Активные защиты от перевода в партер.

Тема 7 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Раздел № 5 Контрольное – переводные

занятия.Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: участие в показательных выступлениях.

Практика: участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

Раздел № 7. Контрольные соревнования

Тема № 1. Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика

Тема №1. Инструкторская практика

Теория: Терминология самбо, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Тема № 2 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория: Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними

Практика: Опрос.

Тема № 3 Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Практика: Опрос.

Тема № 4 Общие понятия о гигиене

Теория: Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Практика: Опрос.

Тема № 5 Физическая культура и спорт в России

Теория: Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика: Практическое задание

Тема № 6 Спортивная борьба

Теория: Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны.

Практика: Опрос.

Тема № 7 Основы техники и элементы самбо

Теория: Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Практика: Опрос.

Тема № 8 Правила соревнований:

Теория: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Практика: опрос, практическое задание

Тема № 9 Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория: понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования.

Практика: Опрос.

Тема № 10 Анализ соревнований:

Теория: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Практика: опрос, практическое задание.

Тема 11. Упражнения психологической подготовки

Теория: Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика: опрос, практическое задание.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика: опрос, практическое задание.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Практика: Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 2. Передвижения

Практика: Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Тема 3. Разминка самбиста

Практика. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

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

Тема 5. Стретчинг

Практика: Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика: Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика: Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика: Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика: на спине– перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения на гимнастической стенке

Практика: Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в виси. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика: Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика: Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову).

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика: Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика: Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.

Тема 17. Акробатика

Практика: Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Тема 18. Перекаты

Практика: Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика: Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика: Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Страховки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Практика: Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев,

полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Практика: Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема №2 Падения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.

Практика: Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).

Практика: Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Практика: Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Практика: Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Практика: Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.

Практика: Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Практика: Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Практика: Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема №3 Упражнения для бросков

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.

Практика: Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Практика: Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема № 4 Упражнения для ухода от удержания

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Уходы от удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Практика: Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Практика: Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.

Практика: Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри.

Тема № 5 Упражнения для выведения партнера из равновесия

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия.

Тема № 6. Упражнения для бросков назад

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Удержание со стороны головы.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Тема №2 Выведение из равновесия партнера

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, стоящего на коленях скручиванием, в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, стоящего на одном колене скручиванием, стоящего на одном колене толчком.

Тема № 3 Подножки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Задняя подножка захватом руки и туловища, передняя подножка с захватом руки и туловища. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Тема №4 Подсечки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри. Зацеп голенью снаружи.

Тема № 5 Броски

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Отхват снаружи. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноименной голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Тема № 6 Удержание

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук.

Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки

Тема № 7 Болевой прием

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Тема № 8 Самооборона.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Тема №9 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в показательных выступлениях.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Правила соревнований.

Практика: (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика.

Теория: Терминология самбо, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: (3 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Практика: Опрос

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Самбо

Теория: Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Практика: Опрос

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Теория: Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудности.

Практика: Опрос

Тема №5. Основы спортивного питания.

Теория: Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся.

Практика: Опрос

Тема №6. Профессиональная терминология в самбо

Теория: Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

Практика: Опрос

Тема №7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №8. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Теория: Зал самбо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №10. Психологическая подготовка.

Теория: Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Особенности опробования и разминки.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №11. Единая всероссийская спортивная классификация

Теория: Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Практика: Опрос.

Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.

Теория: Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №1 Общеподготовительные упражнения

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением партнера: Упражнения с гирями. Упражнения, выполняемые ногами, Упражнения в положении лежа на ковре. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема № 2 Упражнения с предметами

Практика: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с манекеном. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Упражнения с самбистским поясом (скакалкой)

Тема № 3 Акробатические упражнения.

Практика: Стойки. «Седы». Перекаты. Прыжки. Кувырки. Перевороты. Акробатические прыжки.

Тема № 4 Спортивные игры для комплексного развития качеств

Практика: Футбол, баскетбол, регби.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Страховки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Практика: Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Практика: Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема №2 Падения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.

Практика: Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).

Практика: Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Практика: Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Практика: Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Практика: Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.

Практика: Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега.

Практика: Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Практика: Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема №3 Упражнения для бросков

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.

Практика: Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Практика: Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема № 4 Упражнения для ухода от удержания

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Уходы от удержания сбоку: отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Практика: Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Практика: Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками.

Практика: Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри.

Тема № 5 Упражнения для выведения партнера из равновесия

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения партнера из равновесия.

Тема № 6. Упражнения для бросков назад

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков назад.

Тема № 7 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно- тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном

положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Выведение из равновесия партнера

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Тема № 2 Подножки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Тема №3 Подсечки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Тема № 4 Зацеп

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Тема № 5 Броски

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника. Обхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра

снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Тема № 6 Удержание

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Тема № 7 Болевой прием

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Тема № 8 Самооборона.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею. Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

Тема №9 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Тема №10 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в показательных выступлениях.

Практика: участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Практика: (3 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, края. Выступления за сборную города, края.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология самбо, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: разработка конспектов занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;

Практика: Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и жесты судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе в качестве бокового судьи, выставление очков, выполнение роли секундометриста.

Практика: Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Содержание учебного плана: (4 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП.

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2. История развития избранного вида спорта.

Теория: Самбо на международном уровне. Успехи Российских, местных самбистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие самбо.

Практика: Опрос.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса самбо

Теория: Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

Практика: Опрос.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по виду спорта самбо.

Антидопинговые правила.

Практика: Опрос.

Тема №5. Основы спортивного питания.

Теория: Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Практика: Опрос.

Тема №6. Профессиональная терминология в самбо

Теория: Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

Практика: Опрос.

Тема №7. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Теория: Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

Требования к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

Практика: Опрос.

Тема №8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №9. Профессиональная подготовка

Теория: Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №10. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Теория: Зал самбо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практика: Опрос.

Тема №11. Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.

Теория: Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема №13. Единая всероссийская спортивная классификация

Теория: Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Практика: Опрос, практическое задание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №1 Общеподготовительные упражнения

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с сопротивлением партнера: Упражнения с гирями. Упражнения, выполняемые ногами, Упражнения в положении лежа на ковре. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема № 2 Упражнения с предметами

Практика: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с манекеном. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Упражнения с самбистским поясом (скакалкой)

Тема № 3 Акробатические упражнения.

Практика: Стойки. «Седы». Перекаты. Прыжки. Кувырки. Перевороты. Акробатические прыжки.

Тема № 4 Спортивные игры для комплексного развития качеств

Практика: Футбол, баскетбол, регби.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема №1 Страховки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Практика: Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема №2 Падения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени.

Падение с опорой на н о г и. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

Практика: Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема №3 Упражнения для бросков

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Тема № 4 Специально-подготовительные упражнения с предметом

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: упражнения с мячом для техники. упражнения с мячом, для тактики. упражнения с поясом.

Тема № 6. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

Тема № 7 Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно - тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Выведение из равновесия партнера

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение изравновесия толчком захватом руки.

Тема № 2 Подножки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка,

сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками. Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением.

Тема №3 Подсечки

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением. Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Тема № 4 Зацеп

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища. Зацеп голенью изнутри разноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь.

Тема № 5 Броски

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками. Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Тема № 6 Удержание

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота

из-под шеи и туловища. Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Тема № 7 Болевой прием

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног. Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Тема № 8 Самооборона.

Теория: Правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений.

Практика: Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади. Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Тема №9 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Тема №10 Восстановительные мероприятия

Теория: Правила восстановления.

Практика: Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия.

Тема №1. Сдача нормативов.

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в показательных выступлениях.

Практика: участие в мероприятиях согласно плану воспитательной работы.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования

Практика: (4 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, края. Выступления за сборную города, края.

Практика: Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов — показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации — подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология самбо, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Проведение тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Практика: Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований. Терминология и жесты судей.

Практика: Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Практика: Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- правила сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- понятия «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
- правила безопасного поведения на занятиях самбо;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять базовые приемы, элементы техники и тактики борьбы «Самбо»

Углубленный уровень.

Предметные:

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- основы спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- правила судейства и проведение соревнований

В результате освоения программы, обучающиеся будут уметь:

- владеть техническими приёмами, тактическими действиями и правилами борьбы;
- различным приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- регулировать психического состояния до во время соревнований.

Метапредметные:

Обучающиеся будут знать

- История развития избранного вида спорта.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активно использовать его в тренировочной и соревновательной деятельности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;

Личностные:

Обучающиеся будут знать

- врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.
- требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Обучающиеся научатся:

- проявлять нравственные и волевые качества;
- проявлять чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- самостоятельно занятиям спортом в свободное время;
- реализовывать и поддерживать патриотическое направление.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.22	31.05.23 г.	34	34	136 час	2 занятия по 2 часа,
2 год обучения	01.09.23	31.05.24 г.	34	34	136 час	2 занятия по 2 часа,
3 год обучения	01.09.25	31.05.26 г.	34	34	136 час	2 занятия по 2 часа,
4 год обучения	01.09.26	31.05.27 г.	34	34	136 час	2 занятия по 2 часа,

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 (Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале по адресу ул. Промышленная, 6 (на правах оперативного управления) - площадь помещения 97,5 м²:

Для реализации программы «Самбо помещения соответствует следующим характеристикам:

2 спортивных зала, имеются две раздевалки, тренерский кабинет, 2 санузла (мальчики/девочки).

Помещение оснащено противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Зал оборудован двумя татами из отдельных матов, Имеются борцовские тренировочные манекена, гантели, скакалки, набивные мячи, тренажеры.

Кадровое обеспечение

По данной образовательной программе работает тренеры-преподаватель:

Михайлова Елена Дмитриевна – учитель физической культуры.

Имеет высшее среднее-специальное образование. Стаж тренерской работы – 4 года.

Формы аттестации.

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТПП).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения. (приложение № 1)

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Присвоение разрядов в самбо.

Аттестационные требования для присвоения квалификационных ученических степеней проходит согласно «ПОЛОЖЕНИЮ о порядке аттестации спортсменов, тренеров и аккредитации клубов самбо».

Методические материалы

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники

целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха самбиста является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки самбиста представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники самбо; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально–подготовленных упражнений, близких по структуре к самбо.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в

первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретическая подготовка: Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	Участники	Сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮСШ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
8	Всероссийский урок «История Самбо»	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	16 ноября
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль

Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а также с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября

24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

12. Перечень информационного обеспечения.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](http://minsport.gov.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Новосибирская областная федерация самбо – режим доступа <https://sambonsk.ru/>
4. ПОЛОЖЕНИЕ о порядке аттестации спортсменов, тренеров и аккредитации клубов самбо.
<https://sambo.sport/upload/iblock/9cd/9cd2892ad1f5cbab459f4051cad7f9cb.pdf>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. 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.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.

5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//.– М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. –М.: ФиС, 1983. – 256 с.

**Комплексы контрольных упражнений
промежуточной и итоговой аттестации по самбо
для базового и углубленного уровней образовательной программы
(Девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории: 24 кг., 28 кг., 32 кг., 36 кг., 40 кг.			
		БУ-1	БУ-2	УУ-1	УУ-2
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,4 сек
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладоням и
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	
		Весовые категории: 44 кг., 48 кг., 52 кг., 52+ кг., 57 кг.			
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,6 сек	Не более 10,6 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладоням и
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см
		Весовые категории: 63 кг., 63+ кг., 70 кг., 70+ кг., 78 кг., 78+ кг.			
1.	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,8 сек	Не более 10,8 сек	Не более 10,7 сек	Не более 10,75 сек
2.	Наклон вперед из	Касание пола	Касание	Касание	Касание

	положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями	пола ладонями	пола ладонями	пола ладонями
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
5.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз
6.	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см