

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 31.08.2023 № 14

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Смирнова

Приказ от 18.09.2023 № 2-пу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

«Основы Единоборств», возраст 7-10 лет

физкультурно-спортивной направленности

на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования: Нишкамаев Александр Александрович

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «**Основы единоборств**» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

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

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

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

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

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

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

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

Программа «**Основы единоборств**» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7-10 лет, которые обладают определёнными **возрастными и двигательными особенностями**. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью,

что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 7-10 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-10 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем программы: 192 часа

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Основы единоборств» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на

основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – стартовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю для каждой группы, по 2 занятия длительностью 40 мин. каждое.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Календарный учебный график

Начало учебного периода – 01 Октября

Окончание учебного периода - по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года - 32 учебные недели

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	32	192	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ Занятий	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1-3	Введение в программу	3	2		0	зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1	1	-	-	-
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	1	-	1	-	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	История возникновения самбо	1	1	-	-	-
4-10	Общая физическая подготовка	15		15	-	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук	1	-	1	-	-
5	Упражнения на укрепление мышц рук	1	-	1	-	-
6	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	1	-	1	-	-
7	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	1	-	1	-	-
8	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	1	-	1	-	-
9	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	1	-	1	-	-
10	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1	-	1	-	-

11	Упражнения на укрепление икроножных мышц	1	-	1	-	-
12	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	-	1	-	-
13	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1	-	1	-	-
14	Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1	-	-
15	Упражнения на укрепление мышц спины	1	-	1	-	-
16	Упражнения на укрепление грудных мышц	1	-	1	-	-
17	Упражнения на укрепление грудных мышц	1	-	1	-	-
18	Зачет сдачи нормативов по ОФП	1	-	1	-	зачет
19-30	Специальная физическая подготовка	11	1	10	-	зачет
19	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	-	1	-	-
20	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	-	1	-	-
21	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1	1	-	-	-
22	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1	-	1	-	-
23	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1	-	1	-	-
24	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	1	-	1	-	-
25	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1	-	1	-	-
26	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1	-	1	-	-
27	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	1	-	1	-	-
28	Кувырок вперед с вставанием на одну ногу	1	-	1	-	-
29	Зачет по специальной физической подготовке	1	-	1	-	соствязани е
29-39	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	-	зачет
30	Упражнения на развитие гибкости	1	1	-	-	-
31	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	1	-	1	-	-
32	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	1	-	1	-	-
33	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	1	-	1	-	-
34	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	1	-	1	-	-
35	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	1	-	1	-	-

36	Упражнения на развитие координации	1	-	1	-	-
37	Упражнения на развитие выносливости	1	-	1	-	-
38	Упражнения на развитие выносливости	1	-	1	-	-
39	Зачет по ОРУ	1	-	1	-	сдача комплекса ОРУ
39-49	Самостраховка (умение правильно падать)	10	2	8	-	Зачёт
40	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1	1	-	-	-
41	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	1	1	-	-	-
42	Выполнение страховки на спину	1	-	1	-	-
43	Выполнение страховки с партнером	1	-	1	-	-
44	Выполнение страховки на бок	1	-	1	-	-
45	Выполнение страховки на спину кувырком	1	-	1	-	-
46	Выполнение страховки на руки (падение вперед)	1	-	1	-	-
47	Выполнение страховки через правое плечо	1	-	1	-	-
48	Выполнение страховки через левое плечо	1	-	1	-	-
49	Зачет по выполнению элементов самостраховки	1	-	1	-	зачет
49-72	Бросковая техника	117	16	101		Зачет, соревнование
50	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	1	1	-	-	-
51	Исходная стойка, классический захват	5	1	4	-	-
52	Исходная стойка, захват за рукав и верх отворота	5	1	4	-	-
53	Задняя подножка с классическим захватом	10	1	9	-	-
54	Задняя подножка с захватом за верхний отворот	10	1	9	-	-
55	Исходная стойка, односторонний захват	5	1	4	-	-
56	Элементы «сваливания»	2	1	1	-	-
57	Борьба с партнером (партер)	2	-	2	-	-
58	Борьба с партнером (стоя на одном колене)	2	-	2	-	-
59	Заход за спину партнера	1	-	1	-	-
60	Изучения положения «партер»	2	1	1	-	-
61	Работа с партнером (страховка)	1	-	1	-	-
62	Удержание партнера с боку	2	-	2	-	-
63	Удержание партнера сверху, без контроля ног	2	-	2	-	-

64	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	2	-	2	-	-
65	Задняя подножка с односторонним захватом	10	1	9	-	-
66	Передняя подножка с классического захвата	10	1	9	-	-
67	Передняя подножка с одностороннего захвата	10	1	9	-	-
68	Передняя подножка с захватом руки и верха отворота	10	1	9	-	-
69	Задняя подножка на пятке (посадка)	10	1	9	-	-
70	Передняя подножка на пятке	10	1	9	-	-
71	Борьба в стойке (без партера)	5	1	4	-	-
72	Борьба в стойке (с партером)	5	1	4	-	-
72-75	Болевые приемы	15	3	12		
73	Болевой прием рычаг локтя	5	1	4	-	-
74	Болевой прием узел плеча	5	1	4	-	-
75	Борьба с использованием болевых приемов	5	1	4	-	-
75-84	Отработка изученных приемов в борьбе (практика)	9	1	8		
76	Борьба в партере, игра «Зомби город»	1	-	1	-	-
77	Борьба в стойке, игра «Великаны»	1	-	1	-	-
78	Борьба в партере, игра «Вышибалы»	1	-	1	-	-
79	Борьба в стойке, игра «Петушки»	1	-	1	-	-
80	Борьба в партере, игра «Сумо»	1	-	1	-	-
81	Борьба в стойке, игра в футбол	1	-	1	-	-
82	Борьба, игра «Пионербол»	1	-	1	-	-
83	Борьба, игра «Регбол»	1	-	1	-	-
84	Борьба, игра в футбол					
85	Борьба, игра в футбол					
86	Подведение итогов сезона	1	1	-	-	-
87	Итого	192	26	166	-	-

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Учебная неделя, в течение которой	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Форма контроля
1	2	3	5	6	7	9
1	октябрь	1 учебная неделя	теоретическое	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	
			комбинированное	2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	зачет
2.	октябрь	2 учебная неделя	теоретическое	2	История возникновения самбо	
			комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	
3.	октябрь	3 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление передней поверхности бедра	
			комбинированное	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	
4	октябрь	4 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	
			комбинированное	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	
5	Ноябрь	5 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	
			Практическое	2	Зачет, сдача нормативов по ОФП	Зачет
6	Ноябрь	6 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	
			комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	
7	Ноябрь	7 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	
			комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	
8	Ноябрь	8 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	
			комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	
9	Декабрь	9 учебная неделя	комбинированный	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	
			комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	
10	Декабрь	10 учебная неделя	комбинированное	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	
			практическое	2	Зачет по специальной физической подготовке	состязан

						ие
11	Декабрь	11 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости	
			комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный	
12	Декабрь	12 учебная неделя	комбинированный	2	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	
			комбинированное	2	Упражнения на развитие гибкости.	
13	Январь	13 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	
			комбинированное	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	
14	Январь	14 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на развитие координации	
			комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	
15	Январь	15 учебная неделя	комбинированное	2	Упражнения на развитие выносливости	
			практическое	2	Зачет по ОРУ	Зачет
16	Январь	16 учебная неделя	комбинированное	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	
			комбинированное	2	Выполнение страховки на спину, на бок	
17	Февраль	17 учебная неделя	комбинированное	2	Выполнение страховки с партнером	
			комбинированное	2	Зачет по выполнению элементов самостраховки	Зачет
18	Февраль	18 учебная неделя	практическое	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техники	
			комбинированное	2	Исходная стойка классический захват	
19	Февраль	19 учебная неделя	комбинированное	2	Элементы «сваливания»	
			комбинированное	2	Борьба с партнером	
20	Февраль	20 учебная неделя	комбинированное	2	Заход за спину партнера	
			комбинированное	2	Изучения положения «партер»	
21	Март	21 учебная неделя	комбинированное	2	Работа с партнером (страховка)	
			комбинированное	2	Удержание партнера с боку	
22	Март	22 учебная неделя	комбинированное	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног	
			комбинированное	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	
23	Март	23 учебная неделя	комбинированное	2	Задняя подножка, классический захват за кимоно	
			комбинированное	2	Проход в ноги из основной стойки	
24	Март	24 учебная неделя	комбинированное	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно	
			комбинированное	2	Бросок «плечо»	

25	Апрель	25 учебная неделя	комбинированное	2	Положение стойки и положение партер	
26	Апрель	26 учебная неделя	комбинированное	2	Бросок проход в одну ногу	
			комбинированное	2	Борьба на коленях	соревнование
27	Апрель	27 учебная неделя	комбинированное	2	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	зачёт
			комбинированное	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	
28	Апрель	28 учебная неделя	комбинированное	2	«Регби»	
			практическое	2	Мини – Футбол	Зачет
29	Май	29 учебная неделя	комбинированное	2	Пионер- болл	
			комбинированное	2	«Горячая картошка»	
30	Май	30 учебная неделя	комбинированное	2	«Сумо»	
			комбинированное	2	«Пятнашки»	
31	Май	31 учебная неделя	комбинированное	2	«Ловишки»	
			комбинированное	2	«Голова- плечо- нога»	
32	Май	32 учебная неделя	комбинированные	2	«Петушки»	
			комбинированное	2	«Тройка»	

Условия реализации программы

Занятия по основам единоборств необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Учащиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

Формы контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «основы единоборств» в группах для детей 7-10 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное

			смещение головы и рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>