

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №329
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято на заседании
Педагогического Совета
Образовательного учреждения
ГБОУ лицей №329
Протокол №1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ лицей №329

О.А.Беляева

Приказ №54 от 29.08.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Самбо в школы»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик: Черняев Кирилл Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: обучающиеся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Актуальность программы:

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

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Результат	
-----------	--

Предметные	Знают правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
	Знают историю образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
	Знают основные виды захватов
	Обучены технике борьбы в стойке и лежа.
Метапредметные	Обучены умению взаимодействовать с педагогом и группой
	Сформированы самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
	Развиты простейшие двигательные навыки.
Личностные	Сформирован устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
	Воспитано чувство взаимопомощи, коллективизма
	Воспитано чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора детей:

В группу принимаются все желающие заниматься по данной программе, которые имеют способности и интерес к изучению к занятиям самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Наполняемость учебной группы: 15 человек

Формы организации занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая

Формы проведения занятий

Занятие может быть построено традиционно. Могут быть использованы и другие формы проведения, такие как: игра, соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

Оборудование:

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

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

Учебный план
2025-2026 учебный год

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Самостраховка. Кувырок вперёд. ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4	Техника борьбы в самбо	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5	Техника борьбы лёжа	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	-	2	Беседа, Педагогическое наблюдение
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	2	1	1	Педагогическое наблюдение
8	Контрольные нормативы	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	1	1	Педагогическое

					наблюдение, выполнение практических заданий
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
17	Освобождения от захватов. ОФП.	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение

					практических заданий
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
23	Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
27	Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
29	Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
30 0	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструкт по ТБ.	2	1	1	Беседа, Педагогическое наблюдение
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании боку.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание ОФП.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
	Итого	72	34	38	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей

№ 329 Невского района Санкт - Петербурга

Администрация Невского района Санкт - Петербурга

ГБОУ лицей № 329

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08 2025 протокол №1

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ лицей №329
Невского района Санкт-Петербурга
_____ О.А.Беляева
от 29.08.2025 №54

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«Самбо»

на 2025-2026 учебный год

Разработчик:
Черняев Кирилл Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2025	13.09	31.05	36	36	144	2 раз в неделю по 2 часа 1 час=45 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Знают правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
	Знают историю образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
	Знают основные виды захватов
	Обучены технике борьбы в стойке и лежа.
Метапредметные	Обучены умению взаимодействовать с педагогом и группой
	Сформированы самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
	Развиты простейшие двигательные навыки.
Личностные	Сформирован устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
	Воспитано чувство взаимопомощи, коллективизма
	Воспитано чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2: Общеразвивающие упражнения

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 3: Кувырки. Самостраховки

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

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

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

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

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

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

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

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

Тема 8: Контрольные нормативы

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

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

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение.

Календарно-тематический план

	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1.	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1	1	13.09	
2.	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	1	1	20.09	
3.	Самостраховка. Кувырок вперёд. ОФП.	1	1	27.09	
4.	Техника борьбы в самбо	1	1	04.10	
5.	Техника борьбы лёжа	1	1	11.10	
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		2	18.10	
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	1	25.10	
8.	Контрольные нормативы	-	2	1.11	
9.	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	1	1	8.11	
10.	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	1	1	15.11	
11.	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	1	22.11	

12.	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках.	1	1	29.11	
13.	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	1	6.12	
14.	Борьба лёжа (удержание с боку).	1	1	13.12	
15.	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	1	1	20.12	
16.	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	1	27.12	
17.	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	1	1	17.01	
18.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	1	1	24.01	
19.	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	1	1	31.01	
20.	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	1	1	07.02	
21.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	1	1	14.02	
22.	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	1	1	21.02	
23.	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	1	28.02	
24.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	1	1	07.03	
25.	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	1	1	14.03	
26.	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	1	21.03	
27.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП	1	1	28.03	
28.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	1	1	04.04	
29.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП	1	1	11.04	
30.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	1	1	18.04	
31.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1	1	25.04	
32.	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	1	1	02.05	
33.	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	1	1	02.05	
34.	Болевой приём: рычаг локтя при удержании боку.	1	1	16.05	
35.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	1	1	16.05	
36.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов.	1	1	23.05	

	Подвижные игры.				
37.	Итого:	36	38		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№п/п	Перечень разделов	Формы проведения занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности	
2.	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация, технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарр

			подводящих упражнений		
4.	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическо е занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный , просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнен
5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревновани й практическо е занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися
6.	Правила борьбы	Лекции, практическо е занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения
7.	Психологическая подготовка	Беседы, практическо е занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
8.	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях

Информационные источники

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2020 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2024 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2024.
4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2024 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Для педагога: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB , <https://sambo.ru/>

Для родителей и учащихся: https://vk.com/sambo_federation

Интернет-ресурсы:

http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB ,
<https://sambo.ru/>
https://vk.com/sambo_federation

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

1.Входной контроль проводится в начале курса с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формами проведения входного контроля является:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;

2.Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего курса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формами промежуточного контроля являются:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;
- сдача нормативов по специальной физической подготовке;

3.Итоговый контроль проводится в конце курса

Формами итогового контроля являются:

- устный контроль; сдача нормативов по общей физической подготовке;
- сдача нормативов по специальной физической подготовке; определение технико-тактической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		

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

весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

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

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка
Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
физическ		5	6	7	8	2	3

ая подготов ка		16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	1 5 , 5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	2 5 , 0
		33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	3 2 , 0
		18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	1 8 , 0

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы;