

Первоуральское муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

ПРИНЯТО:

На заседании Тренерского совета
ПМАОУ ДО «СШ»
Протокол № 1 от « 15 ». 09. 2025 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПМАОУ ДО «СШ»

М.Ю. М.В. Юланов

Приказ № 45 от « 01 ». 09. 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«САМБО»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист
Береснева Е.М. - тренер-преподаватель

г. Первоуральск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Отличительные особенности вида спорта «самбо».....	5
1.3. Цель и задачи программы.....	6
1.4. Адресат программы.....	7
1.5. Учебный (тематический) план.....	9
1.6. Содержание программы.....	9
1.7. Планируемые результаты.....	15

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации.....	19
2.4. Оценочные материалы.....	20
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы	24
Приложение № 1 Система оценивания теоретической подготовки.....	26
Приложение № 2 Критерии выполнения нормативных требований.....	29

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устава ПМАОУ ДО «СШ»

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

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 избранному виду спорта.

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Самбо культивируется в более чем в 70 странах мира. Самбо считается оборонным видом спорта. Самбо разделяют на два вида: боевое и спортивное.

Самбо - популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня те, кто занимаются самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- программа занятий составлена на основе материалов для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки)
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся. Зачисление обучающихся в группы СШ производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Срок реализации программы один год.

1.2. Отличительные особенности вида спорта «самбо»

Занятия самбо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой самбо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у подростка отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей ему детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми он овладел. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности. Внимание становится более организованным.

Самбо предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение самбо велико и для развития эмоциональных качеств подростка, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего

активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия самбо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения жизнедеятельности организма самбиста до оптимального уровня (спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае самбист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолении того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие самбиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия самбо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий подросток воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы)

1.3. Цель и задачи программы

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности. В основу данной программы положен личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

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

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях;
- обучение правилам поведения на занятиях.

2. Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

3. Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности;
- приобретение соревновательного опыта

4. Оздоровительные:

- улучшение функционального состояния организма и снижение заболеваемости;
- повышение физической и умственной работоспособности.

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Этап подготовки	Мин. возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	7	17	15	20

Наполняемость группы 15 человек, максимальный количественный состав 20 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям самбо. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься самбо.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся:

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость. Наибольший темп изменений максимальной

силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста.

1.5. Учебный (тематический) план

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

№	Разделы/темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		анкетирование беседа тестирование
2	Общефизическая подготовка	40	во время учебно-тренировочного занятия	40	тестирование, выполнение контрольных упражнений
3	Специальная подготовка			40	
4	Техническая подготовка	52		52	наблюдение
5	Тактическая подготовка	52		52	
6	Тестирование и контроль	4		4	выполнение контрольных упражнений
7	Соревновательная деятельность	12		12	педагогическое наблюдение
8	Медицинский контроль и восстановительные мероприятия	6	во время учебно-тренировочного занятия	6	контроль за состояние здоровья
Общее количество		216	10	206	

* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса.

1.6. Содержание программы

Теоретический материал

1.1. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий самбо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий самбо.

1.2. Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря

1.3. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание.

1.4. Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация.

1.5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

1.6. Развитие самбо в России и за рубежом.

История развития самбо в России. Значение и место самбо в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские самбисты.

1.7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Оказание первой доврачебной помощи.

1.8. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Практический материал

Модуль 1. «Вводный курс. Основы знаний. ОФП.

Содержание учебного материала, практические занятия,	Объём
--	-------

самостоятельная работа обучающихся	часов
Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.	5
Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.	5
Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.	5
Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.	5
Упражнения для развития выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; табата.	5
Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки	15
итого	40

Модуль 2. «Техническая подготовка. СФП.ОФП.»

Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Упражнения для развития силы : гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.	1
Упражнения для развития быстроты : легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.	1
Упражнения для развития гибкости : упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.	1
Упражнения для развития ловкости : легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.	1
Упражнения для развития выносливости : легкая атлетика - кросс 800 м; табата.	1
Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90° , 180° , 360° ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в	2

сторону руки	
итого	7
Акробатические упражнения, упражнения на координацию движений кувырки вперед и назад;	1
самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;	1
упражнения на мосту;	1
имитационные упражнения; упражнения с манекеном; парные упражнения;	1
подвижные игры с элементами единоборства; исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.	2
итого	6
Самостраховка при падении на бок, на спину, на живот, кувырком	2
Стойки: основная: (фронтальная, правая, левая), защитная: (фронтальная, правая, левая)	2
Передвижения: обычными шагами: 1) вперед, 2) назад приставными шагами: 1) вперед, 2) назад, 3) влево, 4) вправо, 5) по кругу вправо, 6) по кругу влево передвижение «скрестным» шагом: 1) правым боком, 2) левым боком.	2
Повороты: шагом вперед: 1) с правой, 2) с левой. Шагом назад: 1) с правой, 2) с левой. «Скрестным» шагом, одна вперед другая назад по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. Шагами одна вперед, другая вперед по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. «Кругом» шагом вперед: 1) вправо, 2) влево. Различные варианты поворотов в движении «Кругом» шагом назад: 1) вправо, 2) влево. Разножкой, выдавливанием, прыжком, различные варианты поворотов в движении	2
Захваты: <ul style="list-style-type: none"> • Захват рукава односторонний и захват отворот односторонний. • Захват рукава односторонний и захват отворот разносторонний. • Захват двух рукавов. • Захват двух отворотов. • Захват рукава односторонний и захват шеи соперника (разносторонний). • Захват рукава односторонний и руки соперника на плечо (односторонний). 	2

<ul style="list-style-type: none"> • Захват рукава односторонний и захват на спине односторонний сверху. • Захват рукава односторонний и захват на спине разносторонний сбоку. • Захват рукава односторонний и захват на спине пояса разносторонний сбоку. • Захват рукава разносторонний и захват на спине односторонний сбоку (косой захват). • Захват рукава разносторонний и захват на спине разносторонний сверху. • Различные варианты защит от захватов. 	
Выведение <ul style="list-style-type: none"> • Вперед. • Назад. • Вправо. • Влево. • Вперед вправо. • Вперед влево. • Назад вправо. • Назад влево. 	2
Технические действия в партере	4
Удержания <ul style="list-style-type: none"> • Удержание сбоку с захватом руки и головы. • Удержание со стороны ног. • Удержание поперек захватом бедра и головы. • Удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук. • Удержание верхом с захватом руки и головы. • Уходы с пройденных вариантов удержаний - Мостом • Уходы с пройденных вариантов удержаний - с отжиманием подбородка • Уходы с пройденных вариантов удержаний - с раскачиванием и захватом подбородка 	2
Переводы на удержание <ul style="list-style-type: none"> • Переворот с захватом рук с боку. • Переворот с захватом руки и ноги изнутри. • Переворот с захватом пояса и руки из - под плеча, с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки. 	1
Болевые приемы <ul style="list-style-type: none"> • Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. • Рычаг локтя захватом между ног • Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - 	1

Мостом	
• Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с отдачей руки	
• Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с выходом головой на ногу соперника	
Технические действия в стойке	9
Броски	1
Бросок выведением из равновесия вперед.	1
Боковая подсечка под выставленную ногу.	1
Бросок скручиванием вокруг бедра (бедро).	1
Задняя подножка (отхват).	1
Бросок через спину с захватом односторонней руки (отворот) на плечо.	1
Посадка.	1
Контрброски	1
Опережение: бросок через бедро.	1
Комбинации технических действий (стойка – партер)	12
Боковая подсечка под выставленную ногу, переход на удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук (атакуемый стоит на одном колене).	3
Задняя подножка, переход на удержание сбоку с захватом руки и головы (атакуемый стоит на одном колене).	3
Бросок через спину с захватом руки «отворот» на плечо, с переходом на удержание поперёк.	3
Бросок через бедро, переход на удержание верхом.	3
Итого	52

1.7. Планируемые результаты

1. Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

2. Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

3. Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых элементов, применять их в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила техники безопасности	2	1				1				
Оборудование и инвентарь	1	1								
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	2		1							1
Физическая культура и спорт.	1			1						
Строение и функции организма человека.	1				1					
Развитие самбо в России и за рубежом.	1						1			
Врачебный контроль и самоконтроль.	1							1		
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1								1	
Общая физическая подготовка	40	5	5	4	4	4	5	4	5	4
Гибкость	8	1	1	1		1	1	1	1	1
Ловкость	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Быстрота	8	1	1		1	1	1	1	1	1
Сила	8	1	1	1	1		1	1	1	1
Выносливость	8	1	1	1	1	1	1		1	1
Специальная физическая подготовка	40	5	5	5	5	3	4	5	5	3
Техническая подготовка	52	6	6	6	6	4	6	6	6	6
Тактическая подготовка	52	6	6	6	6	5	5	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	12		4		4		1	2	1	
Медицинский контроль и восстановительные мероприятия	6		1	2		1			2	
Тестирование и контроль	4	2								2

Общее количество часов	216	26	28	24	26	18	22	24	26	22
------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов (продолжительность одного академического часа 40 минут). Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед.

2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по отдельным видам спорта, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов. К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

Материально-техническое обеспечение

Минимальные требования к оснащенности и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазанья	штук	2
2.	Канат для перетягивания	штук	1
3.	Ковер самбо (10x10 м)	комплект	2
4.	Мат гимнастический	штук	2

Перечень группового оборудования и инвентаря может меняться в зависимости от условий проведения занятий и возможностей финансирования подготовки спортсменов по согласованию с учредителем. Кроме того, для обеспечения проведения занятий во время тренировочных сборов возможно использование дополнительного оборудования и инвентаря согласно положению о тренировочном сборе и планом подготовки группы или индивидуальным планом спортсмена.

Индивидуальная экипировка спортсменов для прохождения обучения:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество
1.	Ботинки самбо	пар	1
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	1

3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	1
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	1

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительных общеобразовательной общеобразовательной программы по видам спорта завершается аттестацией.

Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

1. *Предварительная проверка* должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках), проводится в сентябре.

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* (проводится в мае). Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в квалификационных тестах. Формы подведения итогов реализации программы спортивно-оздоровительной группы: показательные выступления внутри спортивного объединения.

При соответствующем уровне подготовки возможно участие в городских соревнованиях по новичкам. К соревнованиям спортсмены допускаются после прохождения необходимых тестов.

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП, СФП	Сентябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость обучающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода на следующий этап обучения. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в

соответствии с контрольно-переводными нормативами по самбо и в соответствии с периодом обучения.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ 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)

Контрольные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора Спортивной школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающихся и заявления их родителей (законных представителей).

Контроль в учебной программе

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях.	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

2.5. Методические материалы

К каждому ребенку необходим индивидуальный подход. Задача педагога – правильно оценивать нагрузку, испытываемую обучающимися, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Формы организации занятий:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- Работа по индивидуальным планам
- Работа в парах
- Работа в малых группах

Формы проведения занятий:

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а также технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы. Ребята участвуют в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме демонстрации видеофильмов и наглядных пособий. Также воспитанникам

демонстрируются обучающие фильмы, записи выступлений профессионалов, различные буклеты и фотоматериалы.

Методические материалы по темам, занятиям дополнительной образовательной программы содержат: планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ; методические рекомендации, раскрывающие одну или несколько частных методик, задача которых – рекомендовать наиболее эффективные рациональные варианты действий при решении конкретных педагогических задач.

Для развития основных двигательных качеств используются следующие методы выполнения упражнений:

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

2.6. Список литературы

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. / Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Гаткин Е.Я. – М.: «Лист», 1997. - 176 с.
3. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Исаев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
4. Ионов С.Ф. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. / Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд. / Коджаспиров Ю.Г. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с.

6. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учебное пособие. / Колесов Д.В., Маш Р.Д. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя./ Кон И.С. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
8. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приёмов самозащиты. / Крупник Е.Я. – М.: 1997. – 82 с.
9. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры./ Матвеев Л.П.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Основы первой доврачебной медицинской помощи: Учебное пособие для студентов педагогического института. / Сост. Рыбаков А.И. – Арзамас: Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара, 1998. – 86 с.
12. Пахромович Г.П.Основы классического дзюдо. / Пахромович Г.П. – Пермь: «Урал –Пресс Лтд», 1993. – 304 с.
13. Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
14. Синяков А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). / Синяков А.Ф. – М.: Советский спорт, 1990. – 40 с.
15. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. / Соколов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
16. Сонин Н.И. Биология. 8 кл. Человек: Учебник для общеобразовательных учреждений / Сонин Н.И., Сапин М.Р. – 4-е издание. – М.: Дрофа, 2002. 216 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Туманян Г.С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
19. Харлампиев А.А. Борьба самбо. / Харлампиев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 320 с.
20. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях./ Чичикин В.Т. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.
21. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. / Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
22. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. / Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – М.: Советский спорт, 2007. – 217 с.

23. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. / Эйгминас П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

Приложение №1

№	Содержание разделов подготовки	Вопросы для оценивания теоретической подготовки
1	Физическая культура и спорт в России Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.	1.Каково значение спортивной борьбы? 2.История возникновения борьбы само? 3.Какие успехи у самбистов клуба самбо «Олимпия»?
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.	1.Как влияет борьба самбо на организм занимающихся?
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.	1.Как влияет на организм злоупотребления ПАВ? 2.Расскажите о способах снижения веса?
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.	1.Рассказать о правилах техники безопасности во время занятий самбо
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки	1.Что такое врачебный контроль и самоконтроль? Расскажи в чем различия.

	влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.	
6	Основы техники и тактики борьбы Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.	1.Что такое тактика в единоборствах? 2.Как планируются занятия?
7	Основы методики обучения и тренировки борца Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.	1.Рассказать о тренировки самбиста: методика тренировки?
8	Планирование и контроль тренировки борца Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.	1.Что такое планирование многолетней тренировки борца?
9	Физическая подготовка борца Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.	1.Виды физической подготовки борца? Перечисли.
10	Моральная и специальная психическая подготовка Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению	1.Расскажи л моральной подготовки самбиста? 2.Что такая специальная психологическая подготовка борца?

	спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.	
1	Правила соревнований, их организация и проведение Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.	1.Рассказать о правилах борьбы самбо.
2	Оборудование и инвентарь Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.	1.Какое оборудование применяется при изучении единоборств?

Система оценивания теоретической подготовки

Требования по теоретической подготовке:

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных борцов;
- история борьбы;
- гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- моральная и психологическая подготовка;
- техника борьбы.

Критерии выполнения нормативных требований

1. Оценка выполнения Бег на 60, 500 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

2. Оценка выполнения Прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Даётся 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Оценка выполнения Подтягивания на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Оценка выполнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Даётся 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Оценка выполнения Упражнения на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Даётся 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Оценка выполнения Подъём туловища лежа на спине за 11,12,13 сек. Поднимание туловища из п. лежа на спине ноги согнуты 90°. Засчитывается количество раз.

5.5. Методические указания по организации итогового тестирования обучающихся. Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся

оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097583

Владелец Юланов Михаил Викторович

Действителен С 11.04.2025 по 11.04.2026