



Октябрьский район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»

**Принята на заседании
педагогического совета школы №1 от
«31» августа 2019 год**

«Утверждено»:
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ
имени Героя Советского Союза имени
Н.В.Архангельского»
В.В. Чичурко
Приказ № _____ от
«31»августа 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по борьбе (САМБО)

педагога дополнительного образования

Громова Валерия Владимировича

для 1-9 классов

на 2019-2020 учебный год

(срок реализации программы 1 год)

Класс: 1-9
Учитель: Громов Валерий Владимирович
Стаж: 4 года
Категория: Нет
Год составления: 2019-2020 учебный год
Срок утверждения: 1 год

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Романович В.А.
Протокол № ____ от
«31» августа 2019 г.

п. Октябрьское
2019 год.

Паспорт программы	
Наименование программы	«Самбо»
Направление	Физкультурно-спортивное
Классификация	По функциональному предназначению - учебно-тренировочная. По форме организации - групповая По времени реализации - среднесрочная По возрастным особенностям разновозрастная
Составитель программы	Громов Валерий Владимирович
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Октябрьская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»
Адрес учреждения	Ул. Советская, д.29, пгт. Октябрьское, Октябрьский район, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628100
География	Октябрьская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»
Целевая группа	Наполняемость: 1 год обучения – 52чел. Возраст –7-16лет.
Обоснование для разработки программ	•
Цель программы	Систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому

	обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.
Задачи программ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков. 2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта. 3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей». 4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.
Вид программы	Модифицированная
Сроки реализации программы	3года
Режим занятия	1 год - 3 раза в неделю по 3 занятия
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях городского уровня; - повышение уровня технической и

	<p>тактической подготовки в данном виде спорта;</p> <p style="text-align: center;">- устойчивое овладение умениями и навыками схватки;</p> <p style="text-align: center;">- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;</p> <p style="text-align: center;">- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а также умение контролировать психическое состояния.</p>
--	--

Содержание

1.Титульный лист	
2. Паспорт программы.....	2
3. Раздел I. Пояснительная записка.....	6
4. Раздел II. Цель и задачи образовательной программы.....	8
5.Раздел III.Учебно-тематический план.....	9
6. Раздел IV.Содержание.....	11
7.Раздел V. Методическое обеспечение образовательной программы.....	14
8.Раздел VI. Воспитательная работа.....	16
9.Раздел VII. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.....	19
10. Раздел VIII.Условия реализации образовательной программы.....	30
11. Раздел IX. Список литературы.....	31

РАЗДЕЛ I. Пояснительная записка.

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской и др.) видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях

самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Режим работы: 1 год обучения: 1 группа(14-17лет)3 раза в неделю 2 часа (2 академических часа)по 45 мин, всего 120часов; 2 группа(10-14лет) 3 раза в неделю по 45 мин(2 академических часа), всего 120 часов; 3 группа(7-10лет) 3 раза в неделю по 1 часу. Индивидуальная работа 1раз в неделю 0,5 мин., всего 59 часов.

Раздел II.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы -физического развития учащихся, отработка приемов в стойке и в партере.

Задачи:

1. Познакомить с основами самбо
2. Научить правильно понимать технику и тактику ведения схватки
3. Научить оказать первую медицинскую помощь пострадавшему
4. Научить стойкам и передвижениям, дистанции и основным захватам
5. Научить 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Раздел III

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Введение	2	
2	История самбо, самбо как вид единоборства.	1	25,6
3	Развитие и совершенствование простых двигательных.	1	61,2
4	Развитие основных физических качеств.	1	27,6
5	Простейшие акробатические элементы.	1	14,3
6	Техника самостраховки.	1	65,2
7	Техника борьбы лёжа.	1	81,8
8	Техника борьбы в стойке.	1	15,3
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		50
10	Борьба стоя.	2	48
11	Удержания.	1	49
12	Болевые приемы.	1	49
13	Борьба в стойке.	5	61,6
ВСЕГО ЧАСОВ		566	

Для воспитанников первого года обучения:

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- историю самбо;
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;

- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;

- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

Раздел IV.

Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Введение

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Тема 2. *Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3. *Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения, лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полу шпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 4. *Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. *Техника само страховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полу присед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полу присед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»).

Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема 5.*Техника борьбы лёжа.* Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 6.*Техника борьбы в стойке.* Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием.

Тема 7.*Броски:* задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 8.*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Тема 9.*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;

- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;

- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

Раздел V. Методическое обеспечение образовательной программы.

Для раскрытия спортивных способностей детей предполагается использование разнообразных методов стимулирования и мотивации учебной деятельности: включение историко-познавательных сведений, организация соревнований, демонстрация техники выполнения приемов тренером, обзор периодических изданий и книг по данному виду спорта, поощрение в присутствии группы, взаимооценка учащихся.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- проблемно-поисковый;
- практический
- осуществляется личностно-ориентированный подход, создание «ситуации успеха» для каждого воспитанника;
- дифференцированный подход, разбивка детей на подгруппы разного уровня знаний (слабый, средний, сильный);
- лекция
- рассказы
- объяснение

Образовательный процесс объединения «Самбо» включает три составляющие – обучение, воспитание и развитие.

Структура построения занятия:

- 1 Приветствие.
- 2 Теоретическая часть.
- 3 Практические занятия
- 4 Подведение итогов. Релаксация.

В начале каждого занятия необходимо мотивировать учащихся для занятий самбо, создавать эмоциональный настрой с использованием словесных приемов.

При проведении занятий следует учитывать возрастные и индивидуальные возможности детей.

Для достижения поставленных на занятии целей огромную роль играет подготовительная теоретическая работа, это беседы на различные спортивные темы, проведение наблюдений за соревнованиями и т.д.

Не менее важна и индивидуальная работа с отдельными детьми, как перед занятием, так и в ходе его.

На развитии спортивных способностей положительно скажется проведение занятий, на которых воспитанник имеет возможность самостоятельно принимать решения по выбору предлагаемой работы.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, ее анализ и оценка. В системе дополнительного образования наиболее подходящей формой оценки занятия является коллективное обсуждение, участие в соревнованиях.

Педагогический контроль осуществляется с учетом актуального уровня развития ребенка.

Раздел VI. Воспитательная работа.

Воспитание детей предполагает формирование мировоззрения, чувства ответственности, уважения к себе и окружающим, культуры поведения, интеллектуальное, идейно-нравственное, эстетическое и физическое становление личности. Занятия в секции «Самбо» формируют у воспитанников готовность и привычку к спортивной деятельности, желание включаться в самые разные направления, требующие упорства, принятия нестандартных решений, оберегая его от сомнительных компаний и бесцельной траты свободного времени.

Цель: воспитание у ребенка уважения к себе и окружающим, к законам Российской Федерации и морально-этическим нормам общества, в развитии у ребенка патриотизма и чувства ответственности, коммуникабельности и миролюбия, желания самосовершенствоваться и поддерживать себя в оптимальной физической форме.

Задачи:

- Создание условий для равного проявления воспитанников своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности.
- Использование активных и нестандартных форм воспитательной деятельности отвечающих интересам и возможностям детей.
- Развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и переживать за чужие неудачи.

Формы реализации:

1. Участие в делах объединения.
2. Участие в мероприятиях МБОУ ДО ЦВР «Смена».
3. Участие в соревнованиях.
4. Итоговое занятие в каждом учебном году.

Критерии эффективности воспитательной работы объединения следующие:

- сформированность нравственного, познавательного, коммуникативного и физического потенциалов личности воспитанника;
- проявление индивидуальности каждого воспитанника и педагога в целом;
- сформированность коллектива в объединении.

«Работа с родителями»

Формы взаимодействия работы с родителями относятся:

- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы, консультации.
- родительские собрания.

Задачи взаимодействия:

- формирование активной педагогической позиции родителей;
- педагогическое просвещение родителей знаниями и умениями по воспитанию детей.
- обеспечение активного участия родителей в воспитании детей.

№	Направления	содержание	методы	формы	сроки
	воспитательной работы				
1	Морально- нравственное воспитание	«Поговорим о нравственности»	словесный	беседа	Сентябрь октябрь
2	Физическое воспитание	Показательные выступления	игровой, показ	соревно- вания	декабрь, февраль, май
3	Этическое воспитание	«Не переступи черту» «Вредные привычки»	Словесный, участие в конкурсе.	беседа	ноябрь, март
4	Патриотическое воспитание	«Моя малая родина» «Служить России» «Поклонимся великим тем годам»	словесный соревнование	беседа, диспут конкурс, соревнова ние	февраль, май

5	Трудовое воспитание	«Чистота, здоровья»	залог	труд	уборка в помеще- нии Апрель, май

Раздел VII.

Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.

Образовательная программа объединения «Самбо» имеет развивающий характер, то есть, направлен на развитие природных задатков детей, на реализацию их интересов и способностей. Воспитанники получают не только теоретические знания – способы и приемы, но и осмысление и правильное использование специальной терминологии, они приобретают практические умения и навыки – повышают творческий уровень до самостоятельной разработки последовательности выполнения задания. Приобретают учебно-организационные умения и навыки борьбы, соблюдают правила безопасности в процессе тренировки, упорство, стремление к достижению результата.

На занятиях в единстве решаются образовательные и воспитательные задачи, которые развивают личные качества ребенка: способность преодолевать трудности, активно побуждать себя к системным занятиям, умение контролировать свои поступки, оценивать себя адекватно реальным достижениям, осознанное участие в освоении образовательной программы.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области Самбо.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участия в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).

8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.

9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий Самбо.

Предполагаемые результаты 1 года обучения.

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- историю самбо.

УМЕТЬ:

1 год обучения:

- выполнять падение на спину с само страховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с само страховкой;
- выполнять падение на спину с само страховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с само страховкой через партнёра;

- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с само страховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Критерии оценки знаний и умений, учащихся 1 года

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	средний уровень (2 балла)	высокий уровень (3 балла)
1. Уметь соблюдать правила техники безопасности во время занятий.	Не соблюдает правила техники безопасности время занятий.	Знает правила техники безопасности , но не всегда соблюдает	Хорошо знает правила техники безопасности. Всегда соблюдает.

2. Знать название и назначение различных приемов и т.д.	Не знает и пугает	Знает, но не все	Знает хорошо и пользуется терминологией
3. Знать базовую технику ката. Иметь практические навыки: блоков, стоек.	Не имеет навыков	Умеет навыки, но не все, часто обращается к педагогу	Овладел всеми навыками
4. Владеть терминологией самбо. Уметь делать дыхательную гимнастику Пользоваться правилам техники безопасности при проведении соревнований.	Не умеет навыков	Умеет делать, но не все, часто обращается к педагогу Умеет делать, но не все, часто обращается к педагогу	Овладел всеми навыками Овладел всеми навыками
5. Знать историю возникновения каратэ Уметь работать на статику и динамику	Не умеет навыков	Умеет делать, но не все, часто обращается к педагогу	Овладел всеми навыками
6. Уметь технично выполнять прием	Не умеет навыков	Умеет делать, но не все, часто обращается к педагогу	Овладел всеми навыками

Получив определенный набор знаний и умений в выполнении техническо-спортивных работ, дети первого года обучения могут проявить и показать свои способности, принимая участие в подготовке и участие соревнований.

Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить два раза в год (в середине учебного года и в конце года), использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся. I этап подготовки. Начальный этап подготовки первого года обучения (дети 9-13 лет). Контроль за усвоением материала лучше проводить в виде открытых занятий для родителей два раза в год. Примерный перечень физических упражнений и технических действий, которые необходимо уметь выполнять, приводится ниже.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3-5	6-8	9-12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	5-9	10-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре	1	2	3

головой в ковёр по кругу вправо и влево	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд
Переворот с головы	Отталкивание с	Отталкивание с	Чёткое отталкивание

и рук.	одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.

Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или пережат по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, пережат по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, пережат по лопаткам, приземление на две стопы.
Специализация			
Борьба лежа			
Переворачивания на спину.	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение.
Удержания.	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать.	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника.
Уходы от удержания с боку.	2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника.	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника	3 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника.
Болевые приёмы на руку	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору.	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них.	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них.

Болевые приёмы на ногу.	Знать название и уметь показать любой по выбору.	2 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника.	2 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника.
Стойка			
Бросок задняя подножка с падением.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок задняя подножка с колена.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделением без фиксации на болевой приём на ногу.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок передняя подножка с колена.	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.

	о ковёр	подряд.	
Бросок передняя подножка со стойки.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок рывком за пятку	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево-вниз, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.
Бросок рывком за обе ноги.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками.
Бросок с захватом руки на плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок с захватом руки под плечо.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма

	разделениям без фиксации на удержание.	фиксацией на удержание.	на 3 счёта с фиксацией на удержание.
Бросок через бедро.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям.	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта.
Бросок передняя подсечка с падением.	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание.	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание.	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с линии атаки и фиксацией на удержание.
Бросок зацеп изнутри под разноимённую ногу.	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия.

Раздел VIII. Условия реализации программы.

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия для реализации образовательной программы:

Для проведения теоретических занятий необходим спортзал, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий Самбо необходимо, борцовский ковер 12x12. Также необходимо иметь 10-15 комплектов экипировки разного размера соответствующих по безопасности требованиям Российской Федерации, предъявляемым к Самбо.

Раздел ПХ. Методическая литература:

1. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд.
Под ред. Ю.А. Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону.
5. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,
Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD»
6. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
7. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
8. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.