

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ИВАНОВИЧА
КАШУРИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКОГО
РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «30» августа 201 г
Протокол № 1



Судаикова
Светлана
Валерьевна

Подписан: Судаикова Светлана Валерьевна
DN: C=RU, OU=МБОУ СОШ №4 мо
Темрюкский район, CN=Судаикова Светлана
Валерьевна, E=school4@tem.kubannet.ru
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение:
Дата: 2021-10-11 08:44:38

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
САМБО

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 3 года (102 часа)
(общее количество часов)

Возраст категории: от 7-11 лет (2-4 класс)

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная , авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер в программе НАВИГАТОР _____

Автор – составитель: Гриценко В.В., учитель истории
(ФИО. должность разработчика)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Самбо»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы самбо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»;
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

№	Основные направления воспитательной деятельности	Личностные результаты отражают сформированность, в том числе части:	Обозначение в рабочей программе
1	Гражданское воспитание	Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;	1
2	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Патриотического воспитания ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения _____ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной _____ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;	2
3	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и	3

		планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных ситуациях.	
4	Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание)	<p>эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;</p> <p>воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</p> <p>увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение к классическим современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</p> <p>создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;</p> <p>поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры,</p> <p>проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей; создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.</p>	4
5	Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)	<p>Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания) Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;</p> <p>представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и — способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;</p>	5
6	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;	Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и	6

		неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;	
7	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	Трудового воспитания и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей	7
8	Экологическое воспитание	Экологического воспитания экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; — экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике	8

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

2. Содержание учебного курса «Самбо»

Условия реализации программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-11 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

2. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

3. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Формы и режим занятий

- Формы занятий: теоретические, практические, соревновательные.
- Организация деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуально-групповая;
- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий:

1-3 год обучения - 1 час (45 мин) в неделю (34 часа в год)

Наполняемость групп на 1-3 году обучения 15 человек

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		классы			всего
		2	3	4	
1	Теоретическая подготовка	4	3	3	10
2	Техническая подготовка	16	17	17	50
3	Общефизическая подготовка	12	10	10	32
4	Контрольные упражнения и соревнования	2	4	4	10
		34	34	34	102

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

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

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

Общая характеристик основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Техническая подготовка

Самбо (введение)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ног (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Общefизическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), палками. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.

Легкоатлетические упражнения. Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночный бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Жонглирование.

Контрольные упражнения и соревнования

Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года. Контрольные тесты и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

Тематическое планирование 2 класс(1 год обучения)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Измерение ЧСС</p>	4	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>
<p>Общезначительная подготовка (ОФП)</p> <p>Гимнастические упражнения <i>Освоение гимнастических упражнений и развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i></p> <p>Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене.</p> <p>Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.</p> <p>Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.</p> <p>Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях</p> <p>Кувырки: в группировке - вперед, назад</p>	12	<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных</p> <p>Описывают технику разучиваемых гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Легкоатлетические упражнения. <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i></p> <p>Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночный бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжковые упражнения и</p>	4	<p>Осваивают технику легкоатлетических упражнений</p> <p>Уметь технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>

многоскоки.		
Техническая подготовка Самбо (введение).	16	
Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
Освоение приемов самостраховки Классификация падений самбиста и приемы самостраховки. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	8	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
Освоение упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	2	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
Подвижные игры и игры-задания Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Поймай лягушку», «Перетягивание через черту», «Разведчики и часовые», «Волк во рву», «Армрестлинг», «Скакалки-подсекалки».	4	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
Контрольные упражнения и соревнования Бег 30 метров, Бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3x10 м.	2	Выполнять тестовые упражнения

Тематическое планирование 3-4 классы (2-3 год обучения)

		Характеристика знаний
--	--	------------------------------

		<i>деятельности учащихся</i>
Теоретическая подготовка	6	
<p>Основы знаний</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо.</p> <p>Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Зарождение и развитие борьбы Самбо.</p> <p>Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. История и развитие самбо в России.</p> <p>Понятие об общей и специальной физической подготовке.</p>	6	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале</p> <p>Знать общие сведения о причинах травматизма на занятиях самбо.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
Общеспортивная подготовка (ОФП)	20	
<p>Гимнастические упражнения</p> <p><i>Освоение гимнастических упражнений и развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i></p> <p>Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Группировка. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания</p> <p>Прыжки со скакалкой различными способами.</p> <p>Лазанье по канату. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p>	14	<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</i></p> <p>Равномерный бег. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночный бега. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты и старты из различных</p>	6	<p>Уметь технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение</p>

<p>Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно. Прыжковые упражнения и многоскоки.</p> <p>Броски набивного мяча.</p>		<p>беговых упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей</p>
<p>Техническая подготовка Раздел «Самбо (введение)»</p>	<p>34</p>	
<p><i>Освоение группировки.</i> Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>	<p>4</p>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>
<p><i>Освоение приемов самостраховки:</i> конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью); самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью); самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки; самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).</p>	<p>4</p>	<p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>
<p><i>Освоение упражнений для выведения из равновесия и приемы самостраховки.</i> Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.</p>	<p>14</p>	<p>Быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в самбо, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать</p>

<p>мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p>		<p>действия с учетом допущенных ошибок.</p>
<p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p>	<p>6</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
<p>Подвижные игры и игры задания Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Бой петухов», «Перетягивание каната».</p>	<p>6</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
<p>Контрольные упражнения и соревнования Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок. Контрольные тесты: бег 30 метров, бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный без 3x10 м.</p>	<p>8</p>	<p>Учувствуют в соревнованиях, применяя изученные технические приемы</p> <p>Выполнять тестовые упражнения</p>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ИВАНОВИЧА
КАШУРИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКОГО
РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «30» августа 2021 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №4

Судакова С.В.
«30» августа 2021 г

Судакова
Светлана
Валерьевна

Подписан: Судакова Светлана Валерьевна
DN: C=RU, OU=МБОУ СОШ №4 мо Темрюкский
район, CN=Судакова Светлана Валерьевна,
E=school4@tem.kubanet.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-09-01 08:35:03

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно спортивной направленности
САМБО

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 2 года (108 часов в год)
(общее количество часов)

Возраст категории: от 15-17 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная , авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер в программе НАВИГАТОР _____

Автор – составитель: Гриценко В.В., учитель истории
(ФИО. должность разработчика)

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. И в этом ее **актуальность**. Программа способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение

детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности в процессе обучения борьбе самбо.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

- Личностные результаты:

№	Основные направления воспитательной деятельности	Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:	Обозначение в рабочей программе
1	Гражданское воспитание	Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к	1

		разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей. с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;	
2	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Патриотического воспитания ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения _____ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной _____ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;	2
3	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных ситуациях.	3
4	Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание)	эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	4

		<p>увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение к классическим современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</p> <p>создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;</p> <p>поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры,</p> <p>проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей; создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.</p>	
5	<p>Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)</p>	<p>Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)</p> <p>Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и — способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;</p>	5
6	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;</p>	<p>Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;</p>	6
7	<p>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>	<p>Трудового воспитания и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в</p>	7

		том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей	
8	Экологическое воспитание	Экологического воспитания экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; — экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике	8

Условия реализации программы

Сроки реализации:

Программа ориентирована на детей 15-17 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий:

Занятия групповые.

3 часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (108 часов в год).

Формы занятий:

- теоретическое;
- практическое;
- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность, патриотизм станут нормой для юного спортсмена.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов.

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

-правила и основные термины, используемые в самбо;

- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

-выполнять простейшие приёмы самостраховки;

-выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	4	20
4	Техника борьбы в стойке	1	10
5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	16
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		30
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	12	96
	Всего часов	108 часов	

Содержание

1. Вводное занятие

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.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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.

Тема 3: Техника 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.

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.

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.

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.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Итоговое занятие

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

Второй год обучения

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
4. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие	1	9
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1,5	-
4.	Техника борьбы в стойке.	2	30
5.	Техника борьбы лежа.	2	30
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1,5	
7.	Освобождение от удушений	1	9

8.	Защита от захватов и обхватов	1	9
9.	Подвижные и спортивные игры		8
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	12	96
		Всего часов: 108	

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувыркков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

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

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

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самоооаховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа,	Групповой, повторный,	Нормативы, комплексы	Контрольные	Спортивный зал,

		практическое занятие	игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	упражнений, подвижные игры	упражнения	инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- маты;

- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- растяжки с волейбольными мячами;
- борцовский ковер.

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Гуманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.

14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегаия вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических

	действий, секунды	действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

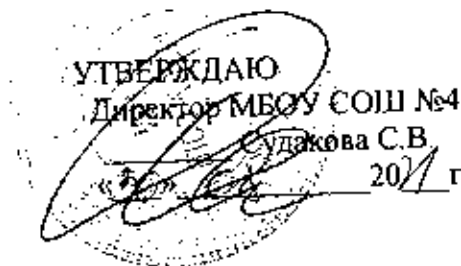
Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков 10 секунд, количество раз	Отработка в спаррингах
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный

выносливость		тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ИВАНОВИЧА
КАШУРИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКОГО
РАЙОНА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «30» августа 2021 г
Протокол № 7



Судакова
Светлана
Валерьевна

Подписан: Судакова Светлана Валерьевна
DN: C=RU, OU=МБОУ СОШ №4 мо Темрюкский
район, CN=Судакова Светлана Валерьевна,
E=school4@tem.kubannet.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-09-01 08:34:27

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно спортивной направленности
САМБО

Уровень программы: базовый
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 2 года (108 часов в год)
(общее количество часов)

Возраст категории: от 8-15 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная , авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер в программе НАВИГАТОР _____

Автор – составитель: Гриценко В.В., учитель истории
(ФИО. должность разработчика)

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. И в этом ее **актуальность**. Программа способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение

№	Основные направления воспитательной деятельности	Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:	Обозначение в рабочей программе
1	Гражданское воспитание	Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;	1
2	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Патриотического воспитания ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения _____ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной _____ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;	2
3	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных,	3

		стрессовых и конфликтных ситуациях.	
4	Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание)	<p>эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;</p> <p>воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</p> <p>увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение к классическим современным и высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</p> <p>создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;</p> <p>поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры,</p> <p>проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;</p> <p>создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.</p>	4
5	Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)	<p>Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)</p> <p>Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;</p> <p>представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;</p> <p>познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;</p> <p>познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;</p> <p>интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и — способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;</p>	5
6	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;	<p>Физического воспитания и формирования культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек,</p>	6

		необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;	
7	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	Трудового воспитания и профессионального самоопределения коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей	7
8	Экологическое воспитание	Экологического воспитания экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; — экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике	8

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности в процессе обучения борьбе самбо.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации:

Программа ориентирована на детей 8-15 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий:

Занятия групповые.

3 часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (108 часов в год).

Формы занятий:

- теоретическое;
- практическое;
- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность, патриотизм станут нормой для юного спортсмена.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов.

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

-правила и основные термины, используемые в самбо;

- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

-выполнять простейшие приёмы самостраховки;

-выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	4	20
4	Техника борьбы в стойке	1	10
5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	16
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		30
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	12	96
	Всего часов	108 часов	

Содержание

1. Вводное занятие

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.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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.

Тема 3: Техника 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.

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.

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.

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.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

Тема 8: Итоговое занятие

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

Второй год обучения

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
4. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие	1	9
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1,5	-
4.	Техника борьбы в стойке.	2	30
5.	Техника борьбы лежа.	2	30
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1,5	
7.	Освобождение от удушений	1	9

8.	Защита от захватов и обхватов	1	9
9.	Подвижные и спортивные игры		8
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	12	96
		Всего часов: 108	

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувыркков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

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

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

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самоооаховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели.
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа,	Групповой, повторный,	Нормативы, комплексы	Контрольные	Спортивный зал,

		практическое занятие	игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	упражнений, подвижные игры	упражнения	инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- маты;

- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- растяжки с волейбольными мячами;
- борцовский ковер.

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.

14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки	
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических

	действий, секунды	действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков 10 секунд, количество раз	Отработка в спаррингах
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный

выносливость		тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	