

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУ ЦДЮТТ Колпинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 172 от 31.08.2020 г.
директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
Н.А. Светашова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«САМБО С ЭЛЕМЕНТАМИ КОБУДО»
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года**

Разработчики –
Зимин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования;
Соловьева Светлана Анатольевна
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на эффективное решение актуальных проблем детей, так как при реализации программы создаются условия для физического, духовного и интеллектуального развития обучающихся.

Самбо — единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Кобудо – рукопашный бой из Японии, стремительно набирающий популярность во всем мире. Простые и эффективные приемы, повышенные требования к безопасности спортсменов, в сочетании с философией древних самураев позволяют ребятам заниматься с искренним интересом и полной самоотдачей.

Уникальность данной общеобразовательной программы «Самбо с элементами Кобудо» направлена на удовлетворение потребностей детей в интеллектуальном, нравственном развитии, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на развитие социализации обучающихся и адаптации их к жизни в обществе.

Адресат программы – обучающиеся 10-14 лет желающие заниматься самбо, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При зачислении в группу преимущество отдается обучающимся имеющим опыт в единоборствах (спортивный разряд или иное подтверждение прохождения обучения).

Объем и срок реализации программы – 288 академических часов, 2 года:

1 год обучения – 144 академических часа;

2 год обучения – 144 академических часа.

Цель программы

Способствовать развитию физического потенциала личности обучающегося, его самореализации, укреплению здоровья, формированию позитивных жизненных ценностей.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале;
- ознакомить с краткой историей самбо;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- научить использованию технических приемов в самбо;
- научить использованию тактических способов в самбо;
- обучить технике подвижных игр;
- обучить правилам работы в паре, команде;
- обучить определять состояния людей, опасных для жизни;
- обучить правилам и порядком осмотра пострадавших;
- обучить приемам проведения сердечно-легочной реанимации;

- обучить способам переноски и транспортировке пострадавших.

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. Воспитательные:

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию самоконтроля;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Условия реализации программы:

Условия набора детей в коллектив: в группы 1 года обучения принимаются все желающие в возрасте от 10 до 14 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, и прошедшие обучение по программе «Самбо». При наличии мест, обучающиеся, ранее не прошедшие обучение, зачисляются в группу 1 года обучения на основе собеседования и сдачи нормативов общей физической подготовки.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы 1 и 2 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки и собеседования.

Количество детей в группе

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Каждое занятие включает в себя упражнения для разминки. В ходе реализации программы, обучающиеся выполняют упражнения по ОФП, подготовительные рукопашные и борцовские упражнения. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы Самбо и рукопашного боя Кобудо с учетом контактности данных видов спорта. Теоретические занятия развивают кругозор и сообразительность. Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание у обучающихся морально-нравственных, волевых качеств, дисциплинированности, товарищества.

В содержании программы учитывается темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы на одну учебную группу

спортивный зал;
 борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
 скамейки – 5 шт.
 борцовские мешки – 3 шт.;
 борцовский манекен – 2 шт.;
 макивара – 4 шт.;
 канаты – 1 шт.;
 турники – 10 шт.;
 утяжелители – 6 шт.;
 жгуты – 15 шт.;
 отягощения (гири, гантели) – 5 шт.;
 скакалки – 15 шт.;
 мячи – 12 шт.;
 накладки на руки – 14 шт.;
 борцовские перчатки – 6 шт.;
 защита для корпуса – 8 шт.;
 накладки на голеностоп – 8 шт.;
 комплект «Рыцарь» - 1 шт;
 шлема для головы защитные - 10 шт;
 перчатки боксерские – 10 шт;
 экспандер – 2 шт;
 тренажер «мяч на резинке» - 5 шт;
 лапы – 12 шт;
 ракетки – 2 шт;
 поролоновый шест – 1 шт.

Планируемые результаты

1. Предметные

- знание правил техники безопасности в спортивном зале; истории самбо; правил здорового образа жизни; требований спортивного режима и гигиены; разрядов и званий в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки; использовать технические и тактические приемы в самбо; работать в паре, в команде при подвижных играх.
- владение знаниями, умениями и навыками по вопросам оказания первой медицинской помощи.

2. Метапредметные

- развитие конструктивного мышления и сообразительности; координации движений; внимание, память; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство; общей физической выносливости;
- укрепление здоровья;

- расширение функциональных возможностей организма;
- сформируют морально-волевые качества.

3. Личностные

- личная активности; мотивация вести здоровый образ жизни; уважительное отношение к окружающим; самоконтроль; навыки бесконфликтного общения и культура поведения; ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	2	1	1	Опрос, практическое задание
	Итого	2	1	1	
	1. Теоретическая подготовка.				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
3	Правила здорового образа жизни.	2	1	1	
4	Краткие сведения об основах тренировки.	2	1	1	
5	Самбо. Основы техники и элементы Самбо..	2	1	1	
6	Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо				
7	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	
8	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	
	Итого	16	8	8	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки.	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Основы первой медицинской помощи				
1	Ушибы, раны, кровотечения.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Растяжения, вывихи, переломы.	4	2	2	
3	Потеря дыхания, пульса, сознания.	4	2	2	
	Итого	12	6	6	
	4. Общая физическая подготовка				
1	Разминка в движении.	4		4	Практическое задание
2	Акробатика базовая.	4		4	
3	Акробатика специальная.	4		4	
4	Силовая разминка.	4		4	
5	Гимнастика.	4		4	

6	Разминка с тренажерами.	4		4	
7	Специальная круговая тренировка.	4	1	3	Опрос, практическое задание
	Итого	28	1	27	
	5. Техническая подготовка				
1	Прямые удары руками: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
2	Боковые удары руками.	6	3	3	Опрос, практическое задание
3	Прямые удары ногами: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
4	Боковые удары ногами.	6	3	3	Опрос, практическое задание
5	Задняя подножка: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
6	Передняя подножка: повтор и защита.	2		2	
7	Подсечка.	6	3	3	Опрос, практическое задание
8	Пяточка: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
9	Проход в ноги: повтор и защита.	2		2	
10	Удержание с боку: повтор.	2		2	
11	Выход из удержания: повтор.	2		2	
12	Рычаг локтя: повтор и защита.	4		4	
13	Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.	4		4	
	Итого	42	9	33	
	6. Тактическая подготовка				
1	Комбинации ударов руками.	4		4	Практическое задание
2	Комбинации ударов ногами.	4		4	
3	Подготовка к соревнованиям по ОФП .	4		4	
4	Выступление на соревнованиях по ОФП .	4		4	
5	Подготовка к соревнованиям по Самбо.	2		2	
6	Подготовка к соревнованиям по Кобудо.	2		2	
7	Самозащита от нападения.	4	2	2	Опрос, практическое задание
8	Защита третьего лица..	4	2	2	
9	Самозащита в заданных условиях.	4	2	2	
10	Психологические аспекты самообороны.	4	2	2	
11	Юридические аспекты самообороны.	2	1	1	

	Итого	38	9	29	
	Итоговое занятие	2	1	1	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	144	37	107	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	Опрос, практическое задание
	Итого	2	1	1	
	1. Теоретическая подготовка.				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
3	Правила здорового образа жизни.	2	1	1	
4	Краткие сведения об основах тренировки.	2	1	1	
5	Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	2	1	1	
6	Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	2	1	1	
7	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	
8	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	
	Итого	16	8	8	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки.	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Основы первой медицинской помощи				
1	Ушибы, раны, кровотечения.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Растяжения, вывихи, переломы.	4	2	2	
3	Потеря дыхания, пульса, сознания.	4	2	2	
	Итого	12	6	6	
	4. Общая физическая подготовка				
1	Разминка в движении.	4		4	Практическое задание
2	Акробатика базовая.	4		4	
3	Акробатика специальная.	4		4	
4	Силовая разминка.	4		4	
5	Гимнастика.	4		4	

6	Разминка с тренажерами.	4		4	
7	Специальная круговая тренировка.	4	1	3	Опрос, практическое задание
	Итого	28	1	27	
	5. Техническая подготовка				
1	Прямые удары руками: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
2	Боковые удары руками: повтор и защита.	4		4	
3	Прямые удары ногами: повтор и защита.	2		2	
4	Боковые удары ногами: повтор и защита.	4		4	
5	Задняя подножка: повтор и защита.	2		2	
6	Передняя подножка: повтор и защита.	2		2	
7	Подсечка: повтор и защита.	4		4	
8	Пяточка: повтор и защита.	2		2	
9	Проход в ноги: повтор и защита.	2		2	
10	Удержание с боку: повтор.	2		2	
11	Выход из удержания: повтор.	2		2	
12	Удержание сверху.	4	2	2	Опрос, практическое задание
13	Рычаг локтя: повтор и защита.	2		2	Практическое задание
14	Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.	2		2	
15	Удушающий руками.	6	3	3	Опрос, практическое задание
	Итого	42	5	37	
	6. Тактическая подготовка				
1	Комбинации ударов руками.	4		4	Практическое задание
2	Комбинации ударов ногами.	4		4	
3	Комбинации ударов руками и ногами.	4		4	
4	Комбинации ударов руками и броски.	4		4	
5	Подготовка к соревнованиям по ОФП .	4		4	
6	Выступление на соревнованиях по ОФП .	4		4	
7	Подготовка к соревнованиям по Самбо.	2		2	
8	Подготовка к соревнованиям по Кобудо.	2		2	
9	Самооборона личных законных интересов.	2	1	1	Опрос, практическое задание
10	Самооборона законных интересов третьих лиц.	2	1	1	
11	Психологические аспекты самообороны.	4	2	2	
12	Юридические аспекты самообороны.	2	1	1	
13	Итого	38	5	33	
	Итоговое занятие	2	1	1	
	ВСЕГО	144	29	115	Опрос, практическое задание

УТВЕРЖДЕН
приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
от «___» _____ 20__ г. №___
_____/Н.А. Светашова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо с элементами Кобудо»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год			36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи 1-го года обучения

1. Обучающие:

- ознакомить с краткой историей самбо;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- ознакомить с разрядами и званиями в спортивной борьбе;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- научить техники выполнения упражнений на работу в паре, команде;
- научить использованию технических приемов в Кобудо (удары, защиты от ударов)
- научить использованию технических приемов в САМБО (захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки).

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. Воспитательные:

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию самоконтроля;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- знание основных событий истории самбо, правил здорового образа жизни; разрядов и званий в спортивной борьбе; требований спортивного режима и гигиены;
- умение работать в команде, в парах, выполнять упражнения на развитие общей и специальной физической подготовки; использовать технические приемы Самбо и Кобудо (удары руками и ногами захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки);

Метапредметные:

- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- улучшение внимание, память;
- развитие координации движений.

Личностные:

- морально-волевые качества; уважительное отношение к окружающим; чувство личной ответственности; самоконтроль; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Программа 1 года обучения включает теоретические и практические занятия. Теоретический раздел программы предполагает усвоение обучающимися упорядоченной

системы теоретических знаний по основам здорового образа жизни, правилам техники безопасности, оказания первой медицинской помощи. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, бесед. Практические занятия направлены на приобретение практического опыта выполнения общих и специальных физических упражнений, технических приемов самбо. В программу включена игровая деятельность, направленная на формирование навыка работы в команде. В силу специфики учебного материала, направленности программы теоретические и практические занятия могут быть относительно независимы друг от друга.

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простых упражнений к более сложным на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности обучающихся;
- формирования личного опыта.

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.

Теория

Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №1.1).

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 4. Правила здорового образа жизни.

Теория

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 5. Краткие сведения об основах тренировки.

Теория

Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 6. Самбо. Основы техники и элементы Самбо.

Теория

Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 7. Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.

Теория

История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория

Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 9. Оборудование и инвентарь.

Теория

Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 2. Психологическая подготовка.

Тема 10. Упражнения психологической подготовки.

Теория

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 11. Упражнения специальной психологической подготовки.

Теория

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.

Тема 12. Ушибы, раны, кровотечения.

Теория

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 13. Ушибы, раны, кровотечения.

Теория

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 14. Растяжения, вывихи, переломы.

Теория

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 15. Растяжения, вывихи, переломы.

Теория

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 16. Потеря дыхания, пульса, сознания.

Теория

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 17. Потеря дыхания, пульса, сознания.

Теория

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 18. Разминка в движении.

Практика

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 19. Разминка в движении.

Практика

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 20. Акробатика базовая.

Практика

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 21. Акробатика базовая.

Практика

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 22. Акробатика специальная.

Практика

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 23. Акробатика специальная.

Практика

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 24. Силовая разминка.

Практика

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 25. Силовая разминка.

Практика

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 26. Гимнастика.

Практика

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 27. Гимнастика.

Практика

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 28. Разминка с тренажерами.

Практика

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 29. Разминка с тренажерами.

Практика

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 30. Специальная круговая тренировка.

Практика

Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 31. Промежуточная аттестация.

Теория

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.2).

Раздел 5. Техническая подготовка.

Тема 32. Прямые удары руками: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 33. Боковые удары руками.

Теория

Изучение боковых ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 34. Боковые удары руками.

Теория

Изучение боковых ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 35. Боковые удары руками.

Теория

Изучение боковых ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 36. Прямые удары ногами: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 37. Боковые удары ногами.

Теория

Изучение боковых ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 38. Боковые удары ногами.

Теория

Изучение боковых ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 39. Боковые удары ногами.

Теория

Изучение боковых ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 40. Задняя подножка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 41. Передняя подножка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска передняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 42. Подсечка.

Теория

Изучение Подсечки.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 43. Подсечка.

Теория

Изучение Подсечки.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 44. Подсечка.

Теория

Изучение Подсечки.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 45. Пяточка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 46. Проход в ноги: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 47. Удержание с боку: повтор.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 48. Выход из удержания: повтор.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение выходов из удержания.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 49. Рычаг локтя: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение рычага локтя.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 50. Рычаг локтя: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение рычага локтя.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 51. Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 52. Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Тема 53. Комбинации ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 54. Комбинации ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 55. Комбинации ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 56. Комбинации ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 57. Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по ОФП.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 58. Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по ОФП.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 59. Выступление на соревнованиях по ОФП.

Практика

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Тема 60. Выступление на соревнованиях по ОФП.

Теория

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Практика

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Тема 61. Подготовка к соревнованиям по Самбо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по Самбо.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 62. Подготовка к соревнованиям по Кобудо

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по Кобудо.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 63. Самозащита от нападения.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 64. Самозащита от нападения.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 65. Защита третьего лица.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 66. Защита третьего лица.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 67. Самозащита в заданных условиях.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 68. Самозащита в заданных условиях.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 69. Психологические аспекты самообороны.

Теория

Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 70. Промежуточная аттестация.

Теория

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.3).

Тема 71. Юридические аспекты самообороны.

Теория

Проработка юридических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 72. Итоговое занятие.

Теория

Подведение итогов учебного года.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 от «__» _____ 20__ г. №__
 _____/Н.А. Светашова

Календарно-тематический план на _____ учебный год
«Самбо с элементами Кобудо»
 Группа № ____, **1** год обучения, количество часов в год **144**

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения		Оснащение
	план.	факт.				offline / online	форма занятия (вебинар, конференция, видео-урок и др.)	
1			Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	1/1	Теория Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Практика Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №1.1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 1. Теоретическая подготовка.								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	1/1	Теория Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты).

					<p>безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>			Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
3			<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	1/1	<p>Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	<p>Презентация, видео-урок. Практическая работа.</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
4			<p>Правила здорового образа жизни.</p>	1/1	<p>Теория Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная</p>	offline	<p>Презентация, видео-урок. Практическая работа.</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты).</p>

					<p>активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>			Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5			Краткие сведения об основах тренировки.	1/1	<p>Теория Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
6			Самбо. Основы техники и	1/1	Теория	offline	Презентация,	Борцовский

			элементы Самбо.		Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.		видео-урок. Практическая работа.	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
7			Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	1/1	Теория История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты:	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

					одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.			Т.д.
8			Правила соревнований, их организация и проведение.	1/1	Теория Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
9			Оборудование и инвентарь.	1/1	Теория	offline	Презентация,	Борцовский

					Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.		видео-урок. Практическая работа.	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 2. Психологическая подготовка.								
10			Упражнения психологической подготовки.	1/1	Теория Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
11			Упражнения специальной психологической подготовки.	1/1	Теория Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					занятий борьбой. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.								
12			Ушибы, раны, кровотечения.	1/1	Теория Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
13			Ушибы, раны, кровотечения.	1/1	Теория Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					(Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.			
14			Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	Теория Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15			Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	Теория Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	Теория Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
17			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	Теория Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 4. Общая физическая подготовка.								
18			Разминка в движении. (Базовые упражнения №1)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					технических приемов.			
19			Разминка в движении. (Базовые упражнения №2)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
20			Акробатика базовая. (Базовые упражнения №3)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при базовой акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21			Акробатика базовая. (Базовые упражнения №4)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при базовой акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					технических приемов.			
22		Акробатика специальная. (Гимнастика и растяжка№1)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при специальной акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
23		Акробатика специальная. (Гимнастика и растяжка№2)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при специальной акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
24		Силовая разминка. (Гимнастика и растяжка№3)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

					технических приемов.			
25			Силовая разминка. (Гимнастика и растяжка №4)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26			Гимнастика. (Акробатика №1)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27			Гимнастика. (Акробатика №2)*	2	Практика Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

28		Разминка с тренажерами. (Акробатика№3)*	2	Практика Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29		Разминка с тренажерами. (Акробатика№4)*	2	Практика Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30		Специальная круговая тренировка. (Скакалка№1)*	2	Практика Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
31		Промежуточная аттестация. (Набивной мяч)*	1/1	Теория Промежуточная аттестация Практика	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.2).		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 5. Техническая подготовка								
32			Прямые удары руками: повтор и защита. (Передняя подножка №1)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
33			Боковые удары руками. (Передняя подножка №2)*	1/1	Теория Изучение боковых ударов руками. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
34			Боковые удары руками. (Передняя подножка №3)*	1/1	Теория Изучение боковых ударов руками.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					<p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
35		Боковые удары руками. (Передняя подножка №4)*	1/1	<p>Теория Изучение боковых ударов руками. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
36		Прямые удары ногами: повтор и защита. (Задняя подножка №1)*	2	<p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
37		Боковые удары ногами. (Задняя подножка №2)*	1/1	<p>Теория Изучение боковых ударов ногами.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие	

					<p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		<p>работа.</p>	<p>маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
38		Боковые удары ногами. (Задняя подножка №3)*	1/1	<p>Теория Изучение боковых ударов ногами. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	<p>Презентация, видео-урок. Практическая работа.</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>	
39		Боковые удары ногами. (Задняя подножка №4)*	1/1	<p>Теория Изучение боковых ударов ногами. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов..</p>	offline	<p>Презентация, видео-урок. Практическая работа.</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>	

40		Задняя подножка: повтор и защита. (Выхват ног №1)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска задняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41		Передняя подножка: повтор и защита. (Выхват ног №2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
42		Подсечка. (Выхват ног №3)*	1/1	Теория Изучение Подсечки. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43		Подсечка. (Выхват ног №4)*	1/1	Теория Изучение Подсечки. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
44			Подсечка. (Мельница№1)*	1/1	Теория Изучение Подсечки. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45			Пяточка: повтор и защита. (Мельница№2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
46			Проход в ноги: повтор и защита. (Мельница№3)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

47		Удержание с боку: повтор. (Мельница№4)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48		Выход из удержания: повтор. Подсечка№1)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
49		Рычаг локтя: повтор и защита. (Подсечка№2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение рычага локтя. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50		Рычаг локтя: повтор и защита. (Подсечка№3)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение рычага локтя.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

					Выполнение ранее изученных технических приемов.			скакалки, мячи, жгут и т.д.
51			Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита. (Подсечка №4)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52			Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита. (Бросок с колен №1)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 6. Тактическая подготовка								
53			Комбинации ударов руками. (Бросок с колен №2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54			Комбинации ударов руками. (Бросок с колен №3)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП,	offline	Презентация, видео-урок.	Борцовский ковер

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.		Практическая работа.	(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55			Комбинации ударов ногами. (Бросок с колен.№4)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
56			Комбинации ударов ногами. (Бросок через бедро№1)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57			Подготовка к соревнованиям по ОФП. (Бросок через бедро№2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

					технических приемов.			Т.д.
58		Подготовка к соревнованиям по ОФП. (Бросок через бедро №3)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
59		Выступление на соревнованиях по ОФП. (Бросок через бедро №4)*	2	Практика Выступление на соревнованиях по ОФП.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
60		Выступление на соревнованиях по ОФП. (Зацеп №1)*	2	Практика Выступление на соревнованиях по ОФП.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
61		Подготовка к соревнованиям по Самбо. (Зацеп №2)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,	

					Подготовка к соревнованиям по Самбо. Выполнение ранее изученных технических приемов.			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
62			Подготовка к соревнованиям по Кобудо. (Зацеп №3)*	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по Кобудо. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
63			Самозащита от нападения. (Зацеп №4)*	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64			Самозащита от нападения. (Бросок с захватом ноги №1)*	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Практика Выполнение упражнений ОФП,	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.			скакалки, мячи, жгут и т.д.
65			Защита третьего лица. (Бросок с захватом ноги №2)*	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Защита третьего лица. (Бросок с захватом ноги №3)*	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.			
67		Самозащита в заданных условиях. (Бросок с захватом ноги №4)*	1/1	<p>Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
68		Самозащита в заданных условиях. (Бросок через себя №1)*	1/1	<p>Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

					Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.			
69			Психологические аспекты самообороны. (Бросок через себя №2)*	1/1	Теория Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70			Промежуточная аттестация. (Бросок через себя №3)*	1/1	Теория Промежуточная аттестация Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.3).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
71			Юридические аспекты самообороны. (Бросок через себя №4)*	1/1	Теория Юридические аспекты самообороны.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					<p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		<p>работа.</p>	<p>маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
72			<p>Итоговое занятие. (Самозащита)*</p>	1/1	<p>Теория Подведение итогов учебного года. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	<p>Презентация, видео-урок. Практическая работа.</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

1. Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить требованиям спортивного режима и гигиены;
- обучить технике подвижных игр;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить использованию технических приемов в самбо (перевод в партер, выход из партера, подсечки).

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. Воспитательные:

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Планируемые результаты 2 года обучения

1. Предметные

- знание основ здорового образа жизни; требований спортивного режима и гигиены;
- умение работать в команде, выполнять комплекс физических упражнений; технические приемы самбо (перевод в партер, выход из партера, подсечки).

2. Метапредметные:

- развитие сообразительность; внимания, памяти; координации движений; специальной физической подготовленности;
- укрепление здоровье;
- расширение функциональных возможностей организма.

3. Личностные:

- уважительное отношение к окружающим; чувство личной ответственности; самоконтроль; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Содержание программа 2 года обучения направленно на укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества, совершенствуется техника выполнения различных упражнений.

Программа включает теоретические и практические занятия. Теоретический раздел программы предполагает усвоение обучающимися упорядоченной системы теоретических знаний по основам здорового и безопасного образа жизни. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, бесед. Практические занятия направлены на приобретение

практического опыта выполнения общих и специальных физических упражнений, технических приемов самбо. В программу включена игровая деятельность, направленная на формирование навыка работы в команде. В силу специфики учебного материала, направленности программы теоретические и практические занятия могут быть относительно независимы друг от друга.

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простых упражнений к более сложным на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности обучающихся;
- формирования личного опыта.

Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.

Теория

Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №2.1).

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 4. Правила здорового образа жизни.

Теория

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 5. Краткие сведения об основах тренировки.

Теория

Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 6. Самбо. Основы техники и элементы Самбо.

Теория

Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 7. Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.

Теория

История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория

Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 9. Оборудование и инвентарь.

Теория

Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 2. Психологическая подготовка.

Тема 10. Упражнения психологической подготовки.

Теория

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 11. Упражнения специальной психологической подготовки.

Теория

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.

Тема 12. Ушибы, раны, кровотечения.

Теория

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 13. Ушибы, раны, кровотечения.

Теория

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 14. Растяжения, вывихи, переломы.

Теория

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 15. Растяжения, вывихи, переломы.

Теория

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 16. Потеря дыхания, пульса, сознания.

Теория

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 17. Потеря дыхания, пульса, сознания.

Теория

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 18. Разминка в движении.

Практика

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 19. Разминка в движении.

Практика

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 20. Акробатика базовая.

Практика

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 21. Акробатика базовая.

Практика

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 22. Акробатика специальная.

Практика

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 23. Акробатика специальная.

Практика

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 24. Силовая разминка.

Практика

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 25. Силовая разминка.

Практика

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 26. Гимнастика.

Практика

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 27. Гимнастика.

Практика

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 28. Разминка с тренажерами.

Практика

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 29. Разминка с тренажерами.

Практика

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 30. Специальная круговая тренировка.

Практика

Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 31. Промежуточная аттестация.

Теория

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.2).

Раздел 5. Техническая подготовка.

Тема 32. Прямые удары руками: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 33. Боковые удары руками: повтор и защита.

Теория

Изучение боковых ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 34. Боковые удары руками: повтор и защита.

Теория

Изучение боковых ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 35. Прямые удары ногами: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 36. Боковые удары ногами: повтор и защита.

Теория

Изучение боковых ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 37. Боковые удары ногами: повтор и защита.

Теория

Изучение боковых ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 38. Задняя подножка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 39. Передняя подножка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска передняя подножка.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 40. Подсечка: повтор и защита.

Теория

Изучение Подсечки.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 41. Подсечка: повтор и защита.

Теория

Изучение Подсечки.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 42. Пяточка: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 43. Проход в ноги: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 44. Удержание с боку: повтор.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 45. Выход из удержания: повтор.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение выходов из удержания.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 46. Удержание сверху.

Теория

Изучение удержания сверху.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение удержания сверху.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 47. Удержание сверху.

Теория

Изучение удержания сверху.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение удержания сверху.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 48. Рычаг локтя: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение рычага локтя.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 49. Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 50. Удушающий руками.

Теория

Изучение удушающих приемов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение удушающих приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 51. Удушающий руками.

Теория

Изучение удушающих приемов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение удушающих приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 52. Удушающий руками.

Теория

Изучение удушающих приемов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.

Игры (Приложение №1).

Выполнение удушающих приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Раздел 6. Тактическая подготовка.
Тема 53. Комбинации ударов руками.**

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 54. Комбинации ударов руками.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 55. Комбинации ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 56. Комбинации ударов ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 57. Комбинации ударов руками и ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками и ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 58. Комбинации ударов руками и ногами.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками и ногами.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 59. Комбинации ударов руками и броски.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение комбинаций ударов руками и броски.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 60. Комбинации ударов руками и броски.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение комбинаций ударов руками и броски.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 61. Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по ОФП.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 62. Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по ОФП.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 63. Выступление на соревнованиях по ОФП.

Практика

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Тема 64. Выступление на соревнованиях по ОФП.

Теория

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Практика

Выступление на соревнованиях по ОФП.

Тема 65. Подготовка к соревнованиям по Самбо.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по Самбо.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 66. Подготовка к соревнованиям по Кобудо

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Подготовка к соревнованиям по Кобудо.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 67. Самооборона личных законных интересов.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самообороны.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самообороны.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 68. Самооборона законных интересов третьих лиц.

Теория

Проработка сценариев часто встречающихся случаев обороны законных интересов третьих лиц.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Проработка сценариев часто встречающихся случаев обороны законных интересов третьих лиц.
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 69. Психологические аспекты самообороны.

Теория

Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности.
Профилактика аффективных состояний.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 70. Итоговый контроль.

Теория

Итоговый контроль.

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.3).

Тема 71. Юридические аспекты самообороны.

Теория

Проработка юридических аспектов самообороны. Профилактика виктимности.
Профилактика аффективных состояний.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение ранее изученных технических приемов.

Тема 72. Итоговое занятие.

Теория

Подведение итогов учебного года.

Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.
Игры (Приложение №1).
Выполнение ранее изученных технических приемов.

УТВЕРЖДЕН
 приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 от «__» _____ 20__ г. №__
 _____/Н.А. Светашова

Календарно-тематический план на _____ учебный год
«Самбо с элементами Кобудо»
Группа № ____, 2 год обучения, количество часов в год 144

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
1			Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	1/1	Теория Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Практика Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №2.1).	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 1. Теоретическая подготовка.								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	1/1	Теория Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
3			Врачебный контроль и самоконтроль.	1/1	Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4			Правила здорового образа жизни.	1/1	Теория Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные	Знать понятия врачебный контроль и самоконтроль. Уметь выполнять необходимые	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					<p>моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
5			Краткие сведения об основах тренировки.	1/1	<p>Теория Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать о физической культуре и спорте в России. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
6			Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	1/1	<p>Теория Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие</p>	Знать краткие сведения об основах тренировки.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					<p>представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>		<p>Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
7			Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	1/1	<p>Теория История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные</p>	<p>Знать о Самбо. Основы техники и элементы Самбо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>

					<p>понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>			
8			Правила соревнований, их организация и проведение.	1/1	<p>Теория Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать о Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
9			Оборудование и инвентарь.	1/1	<p>Теория Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная</p>	Знать правила соревнований, о их организации и проведении.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 2. Психологическая подготовка.								
10			Упражнения психологической подготовки.	1/1	Теория Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать оборудование и инвентарь. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
11			Упражнения специальной психологической подготовки.	1/1	Теория Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Практика Выполнение упражнений ОФП,	Знать упражнения психологической подготовки. Знать правила внутреннего распорядка и техники	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		т.д.
Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.								
12			Ушибы, раны, кровотечения.	1/1	<p>Теория Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать упражнения специальной психологической подготовки. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
13			Ушибы, раны, кровотечения.	1/1	<p>Теория Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	Знать про ушибы, раны, кровотечения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					Выполнение ранее изученных технических приемов.	необходимые упражнения и приемы.		
14			Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	Теория Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать про ушибы, раны, кровотечения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15			Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	Теория Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать про растяжения, вывихи, переломы. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	Теория Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и	Знать про растяжения, вывихи,	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие

					основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	переломы. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
17			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	Теория Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать про потерю дыхания, пульса, сознания. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 4. Общая физическая подготовка.								
18			Разминка в движении.	2	Практика Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	Знать про потерю дыхания, пульса, сознания. Знать правила внутреннего распорядка и	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					(Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
19			Разминка в движении.	2	Практика Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку в движении. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
20			Акробатика базовая.	2	Практика Выполнение основных упражнений при базовой акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку в движении. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21			Акробатика базовая.	2	Практика Выполнение основных	Знать акробатику	Практическое задание	Борцовский ковер

					упражнений при базовой акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	базовую. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
22			Акробатика специальная.	2	Практика Выполнение основных упражнений при специальной акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать акробатику базовую. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
23			Акробатика специальная.	2	Практика Выполнение основных упражнений при специальной акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных	Знать акробатику специальную. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					технических приемов.	выполнять необходимые упражнения и приемы.		
24			Силовая разминка.	2	Практика Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать акробатику специальную. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
25			Силовая разминка.	2	Практика Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать силовую разминку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26			Гимнастика.	2	Практика Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП,	Знать силовую разминку. Знать правила внутреннего	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27			Гимнастика.	2	Практика Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать гимнастику. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
28			Разминка с тренажерами.	2	Практика Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать гимнастику. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29			Разминка с тренажерами.	2	Практика	Знать разминку с	Практическое	Борцовский

					Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	тренажерами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	задание	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30			Специальная круговая тренировка.	2	Практика Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку с тренажерами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
31			Промежуточная аттестация.	1/1	Теория Промежуточная аттестация Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.2).	Знать специальную круговую тренировку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь	Опрос, практическое задание	Борцовский ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

						выполнять необходимые упражнения и приемы.		
Раздел 5. Техническая подготовка								
32			Прямые удары руками: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать специальную круговую тренировку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
33			Боковые удары руками: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать прямые удары руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
34			Боковые удары руками:	2	Практика	Знать боковые	Опрос,	Борцовский

			повтор и защита.		Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	удары руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	практическое задание	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
35			Прямые удары ногами: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать боковые удары руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
36			Боковые удары ногами: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать прямые удары ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

						упражнения и приемы.		
37			Боковые удары ногами: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение боковых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать боковые удары ногами.. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Задняя подножка: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска задняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать боковые удары ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Передняя подножка: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка.	Знать заднюю подножку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					Выполнение ранее изученных технических приемов.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
40			Подсечка: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать переднюю подножку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41			Подсечка: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение Подсечки. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать подсечку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
42			Пяточка: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	Знать подсечку. Знать правила внутреннего распорядка и техники	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43			Проход в ноги: повтор и защита.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать Пяточку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
44			Удержание с боку: повтор.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать проход в ноги. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45			Выход из удержания: повтор.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	Знать удержание с боку. Знать правила внутреннего	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					(Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.	распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
46			Удержание сверху.	1/1	Теория Изучение удержания сверху. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания сверху. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать выход из удержания: повтор. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
47			Удержание сверху.	1/1	Теория Изучение удержания сверху. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания сверху. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать удержание сверху. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

48		Рычаг локтя: повтор и защита.	2	<p>Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение рычага локтя. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать удержание сверху. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
49		Ущемление ахиллова сухожилия: повтор и защита.	2	<p>Теория Изучение ущемления ахиллова сухожилия. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать рычаг локтя. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50		Удушающий руками.	1/1	<p>Теория Изучение удушающих приемов руками. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удушающих</p>	Знать ущемление ахиллова сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		
51			Удушающий руками.	1/1	Теория Изучение удушающих приемов руками. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удушающих приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать удушающие приемы руками. сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52			Удушающий руками.	1/1	Теория Изучение удушающих приемов руками. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удушающих приемов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать удушающие приемы руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 6. Тактическая подготовка								

53		Комбинации ударов руками.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать ущемление ахиллова сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54		Комбинации ударов руками.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55		Комбинации ударов ногами.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов	Знать комбинации ударов руками. Знать правила внутреннего распорядка и	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

					ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
56			Комбинации ударов ногами.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57			Комбинации ударов руками и ногами.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками и ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

58		Комбинации ударов руками и ногами.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками и ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинаций ударов руками и ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
59		Комбинации ударов руками и броски.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками и броски. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов руками и ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
60		Комбинации ударов руками и броски.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	Знать комбинации ударов руками и броски. Знать правила	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					Выполнение комбинаций ударов руками и броски. Выполнение ранее изученных технических приемов.	внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
61		Подготовка к соревнованиям по ОФП.	к 2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов руками и броски. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
62		Подготовка к соревнованиям по ОФП.	к 2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	

						необходимые упражнения и приемы.		
63			Выступление на соревнованиях по ОФП.	2	Практика Выступление на соревнованиях по ОФП.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64			Выступление на соревнованиях по ОФП.	2	Практика Выступление на соревнованиях по ОФП.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
65			Подготовка к соревнованиям по Самбо.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	Быть готовым к соревнованиям по Самбо. Знать правила	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты).

					(Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по Самбо. Выполнение ранее изученных технических приемов.	внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Подготовка к соревнованиям по Кобудо.	2	Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по Кобудо. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по Кобудо. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Самооборона личных законных интересов.	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев самообороны. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					самообороны. Выполнение ранее изученных технических приемов.	упражнения и приемы.		
68			Самооборона законных интересов третьих лиц.	1/1	Теория Проработка сценариев часто встречающихся случаев обороны законных интересов третьих лиц. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев обороны законных интересов третьих лиц. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать о самообороне личных законных интересов. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
69			Психологические аспекты самообороны.	1/1	Теория Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать о обороне законных интересов третьих лиц. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70			Итоговый контроль	1/1	Теория	Знать правила	Опрос,	Борцовский

					Итоговый контроль Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.3).	внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	практическое задание	ковёр (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
71			Юридические аспекты самообороны.	1/1	Теория Юридические аспекты самообороны. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			Итоговое занятие.	1/1	Теория Подведение итогов учебного года. Практика Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: устный опрос, выполнение практического задания.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2).

Итоговый контроль – проводится в конце второго года обучения (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 3).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе обучения метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений. При реализации программы используются современные педагогические технологии:

- разноуровневое обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- перспективно-опережающее обучение;
- коллективного взаимообучения.

Дидактические средства

1-й год обучения

1.	Инструкции	«Вводный и первичный инструктаж по ТБ»
		«Организация страховки и обеспечение безопасности»
2.	Презентации	«Специально снаряжение для занятий»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение ловкости»
		«Возникновение выносливости»
3.	Видеоуроки	«Прямые удары руками»
		«Боковые удары руками»
		«Прямые удары ногами»
		«Боковые удары ногами»
		«Задняя подножка»
		«Передняя подножка»
		«Подсечка»
«Пяточка»		

		«Проход в ноги»
		«Удержание с боку»
		«Рычаг локтя»
		«Ущемление ахиллова сухожилия»
5.	Схемы	«Виды координационных способностей»
		«Виды страховок»
		«Виды бросков вперед»
		«Виды бросков назад»
6.	Тесты	«Письменный тест по самбо»

2-й год обучения

1.	Инструкции	«Вводный и первичный инструктаж по ТБ»
		«Организация страховки и обеспечение безопасности»
2.	Презентации	«Специально снаряжение для занятий»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение ловкости»
		«Возникновение выносливости»
3.	Видеоуроки	«Прямые удары руками»
		«Боковые удары руками»
		«Прямые удары ногами»
		«Боковые удары ногами»
		«Задняя подножка»
		«Передняя подножка»
		«Подсечка»
		«Пяточка»
		«Проход в ноги»
		«Удержание с боку»
		«Рычаг локтя»
		«Ущемление ахиллова сухожилия»
		«Удушающий руками»
		«Удержание сверху»
5.	Схемы	«Виды координационных способностей»
		«Виды страховок»
		«Виды защиты от бросков вперед»
		«Виды защиты от бросков назад»
6.	Тесты	«Письменный тест по самбо»

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 82 с.
2. Левицкий А. Г., Никитин С. Н., Апойко Р. Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. 2-е изд., испр. и доп. – Мн: Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Харламповцев А. А. Система самбо – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
5. Эйгминас П. А. Самбо: первые шаги, - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
6. Ларин А. Кобудо: Искусство работы с традиционным японским холодным оружием. – М., 2000.
7. Линдер И. Кобудо Уроки мастера. – М.,: Рипол Классик, 2005.
8. Хаберзетцер Р. Ко-будо. Оружие Окинавы, - М. : Модус, 1998.
9. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

Литература для детей и родителей:

1. Белов А. К. Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих. – М.: Астрель, 2009. – 224 с.
3. Лукашев М. Н. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
4. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012 – 112 с.

Интернет-ресурсы:

- <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
<http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
<http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
<http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
<http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlImPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
<http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
<http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb
<http://kobu-do.ru/> - Всероссийская Федерация Кобудо
<https://www.kobudo-spb.ru/> - Федерация Кобудо Санкт-Петербурга

Объединение «Самбо с элементами Кобудо»

Упражнения ОФП, подготовительные рукопашные и борцовские упражнения. Игры.

1. Упражнения Общей Физической Подготовки.

1.1 Разминка в движении

Шаг на месте. Шаг строем. Ходьба на внутреннем и наружном крае стопы. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Скользящий бег. Бег. Бег с ускорением. Бег на месте с ускорением. Челночный бег. Бег прямыми ногами вперед. Бег прямыми ногами назад. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Олений Бег. Приставной Шаг. Бег спиной. Забегания. Скрестный Шаг. Наклоны вперед. Наклоны в сторону. Наклоны назад. Шаг с вращением корпуса. Бег вокруг себя. Шаг с провалом. Махи ногами. Колени до локтей. Прыжки с разворотом таза. Выпрыгивания вверх колени до груди. Выпрыгивания вверх с серией ударов. Бег полуприседом. Шаг в приседе. Стопа-Колено. Бег на коленях. Обезьянка. Паучек. Выпады. Ползком на животе. Ползком на спине. Криветка. Гусеница. Ползком на тазе. Крокодил. Насос. Тюлень. Медвежий бег. Богомол. Тачка. Тачка с выпрыгиванием. Выпад с касанием пятки. Прыжки на корточках с разворотом и ударами. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге.

1.2. Акробатика базовая

Перевороты. Перекаты. Колбаска. Кувырок с лопаток. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок в сторону. Кувырок с разбега. Падение вперед. Падение назад. Падение в сторону. Падение на таз. Падение на колени. Прыжок в низ. Колесо. Рондад. Прыжок через препятствие. Тунель. Перекаты по спине в положении группировки.

1.3. Акробатика специальная

Кувырок сверху. Кувырок в длину. Кувырок вперед через препятствие. Падение назад через препятствие. Падение с высоты. Падение с выбросом ног. Падение на голову. Промокашка. Мост с лопаток. Мост с головы. Мост с рук. Сальто вперед. Колесо с одной рукой. Рандат с одной рукой. Сальто назад. Арабское Сальто. Страховка вперед. Страховка назад. Страховка с разбега. Страховка с колена. Страховка за руку противника. Страховка через противника. Страховка с броска вперед. Страховка при броске через себя. Страховки партнера. Защита от падения партнера сверху. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Кувырки вперед и назад с мячом в руках, то же, но мяч зажат ногами. Самостраховки. Кувырки назад с выходом в стойку на руках. Фляг.

1.4. Силовая разминка

Выпрыгивания на носках. Выпрыгивания на носках с весом. Выпрыгивания из полу приседа. Выпрыгивания из приседа. Лягушка. Выпрыгивания в длину. Бёрпи. Бёрпи с отжиманиями. Выпрыгивания на препятствие. Прыжки через препятствие. Смена ног в прыжках на лавке. Стойка на носках. Стойка на носках с весом. Прыжки в высоту. Приседания с узкой постановкой ног. Приседания. Приседания в круге. Приседания с широкой постановкой ног. Приседания глубокие. Приседания со стопой наполовину вперед. Полуприседы. Стульчик. Стульчик с опорой. Пистолетик. Выпады. Пресс. Полу пресс. Пресс боком. Пресс скручиванием. Пресс отрыв поясницы. Пресс с касаниями. Пресс молот. Пресс ноги на лавку. Галера. Подъем ног. Подъем колен. Складка. Ножницы. Велосипед. Пресс ударами ног. Пресс лопатки. Диванчик. Диванчик ножницы. Лодка. Лодка с без ног. Лодка только ноги. Корзинка. Лодка планка. Отжимания. отжимания широкой постановкой рук. Кузнечик. Прыжки боком в упоре лежа. Отжимания с колен. Замедленные отжимания.

Ускоренные отжимания. Отжимания с широкой постановкой ног. Отжимания с высоты. Звездочка. Отжимания на одной руке. Отжимания перекаты. Отжимания кругом. Отжимания поочередные. Отжимания с отскоком. Отжимания с хлопками. Отжимания на кулаках. Отжимания на пальцах. Отжимания на внешней стороне кисти. Ударные отжимания. Планка на кулаках. Планка на пальцах. Планка на локтях. Планка на одной руке. Планка на одной ноге. Пленка на одной руке и одной ноге. Подтягивания. Подтягивания уголком. Подтягивания с нижней перекладины. Подтягивания на одной руке. Подтягивания узким хватом. Подтягивания широким хватом. Подтягивания разнохватом. Замедленные подтягивания. Читерные подтягивания. Уголок.

1.5. Гимнастика

Наклоны вперед. Наклоны в сторону. Вращение верхним сектором позвоночника. Вращение Средним и верхним сектором позвоночника. Башня танка. Касание облаков. Вращение плеч. Вращение рук. Вращение в локтевых суставах. Вращение кистью. Разминка кисти. волна. Наклоны шеи. Блюдце. Вращение шейного отдела. Вис вперед. Вращение Тазом. Вращение бедром. Вращение коленями без опоры. Вращение колен с опорой. Вращение стопы без опоры. Вращение стопы с опорой. Широкий сед. Широкий сед на сторону. Тяга в выпаде. Шпагат. продольный. Шпагат поперечный. Бабочка вверх. Бабочка вниз. Кошка. Собака. Вращение стопой сидя. Стопа к носу. ко лбу. За голову. Повороты сидя. Наклоны сидя. разминка шей с опорой головы в ковер. Накаты с руками. Накаты с колен. Накаты без рук. перескоки вперед назад. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Растяжка колен. Растяжка бедра. Цепь. Треугольник. Кораблик. Лежа на животе ноги достают ладони. Разминка носа. ушей. щек. лба. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

1.6. Разминка с тренажерами

Жгуты присед. Жгуты отжимания. Жгуты пресс. Жгуты подтягивания. Жгуты на ноги. Отягощения подтягивания. Прыжки на скакалке. Двойные прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке ногами вперед. Бег на скакалке. Скакалка с разворотом таза. Скакалка петли. Мячик на резинке. Канат. Упражнения с гантелями. Упражнения с блинами. Упражнения с грифом. Упражнения со штангой. Упражнения на скамье. Езда на велосипеде. Бег на беговой дорожке. Спина на тренажере с наклонном. Пресс на скамье. Упражнения с отягощениями на скамьях для жима. Присед на тренажере. Упражнения на брусьях. Упражнения с мячом. Упражнения на грушах. Упражнения с манекеном. Упражнение тяга к груди на тренажере. Упражнение тяга к животу на тренажере. упражнения с экспандерами. Рыцарь. Упражнения на лапах. Упражнения на макиварах. Упражнения на ракетках. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. Броски манекена. Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Жим штанги, гири в положении лежа. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в виси. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). 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. Прыжки через скамейку в упоре лежа.

1.7. Специальная круговая тренировка

Набивка кулаков. Набивка ладоней. Набивка локтей. Набивка ног. Набивка корпуса. Набивка груш. Набивка манекена. Переход с локтей на кулаки. Ходьба по прессу. Выпрыгивания. Подтягивания на турнике. Отжимания. Пресс. Приседания. Лодка. Напрыгивания на лавку и другие упражнения. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.

2. Подготовительные рукопашные и борцовские упражнения

Имитации ударов и бросков. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Учиками. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног. Выведение из равновесия толчком захватом руки. Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону. Встречные махи руками и ногами. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться. Прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и. п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захват руки и ноги). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Упражнения для подсечки. Можно выполнять в парах или в круге, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив. Упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Упражнения для бросков через спину. Захватом столба поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча,

подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя. Захватом руки ногами. захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Переворот через спину. Ванька-Встанька. Казачек. Кувырки назад в парах. Журавль. Чехарда. Присед в парах спиной.

3. Игры

Стражник. Регби. Регби на коленях. Футбол. Вышибалы. Рыцари. Дерево. Солнышко. Волк и Утки. Хвост дракона. Казаки. Вышибалы с кувырками. Пятнашки. Лава. Великаны и карлики. Морские фигуры. Бояре. Волшебный ручеек. Магический ручеек. Гладиаторы. Битвы на поясах. Битвы на поролоновых мечах. Львы на охоте. Эстафеты.

**Входная диагностика обучающихся объединения
«Самбо с элементами Кобудо»**

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	8	8	10	10	10	6	10	12	10	11	1	1	19	24
11	8	8	10	10	10	6	10	12	10	11	1,1	1	24	29
12	8	8	10	10	12	8	12	12	9	10	1,2	1,1	29	34
13	10	8	12	12	12	8	12	13	9	10	13	1,2	34	39
14	10	10	12	13	13	10	13	13	8	9	1,4	1,3	39	44

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо с элементами Кобудо»
1 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 9.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	Слово САМБО означает	1. САМозащита и БОрьба 2. САМостоятельная Быстрая Оборона 3. Стремительная Боевая Оборона	
2	Среди основателей борьбы САМБО были	1. Спиридонов, Ощепков, Харлампиев 2. Иванов, Петров, Сидоров 3. Овечкин, Волков, Муравьев	
3	Форма самбиста состоит из	1. Самбовка 2. Шорты 3. Борцовки 4. Шапочка	
4	Основные причины травматизма	1. Беспечность, озорство, легкомысленное отношение к дисциплине и порядку в зале. 2. Пренебрежение разминкой и разогревающими упражнениями 3. Слабое здоровье.	
5	К нездоровому питанию относится	1. Овощи и фрукты 2. Злаки и грибы 3. Лимонады, консерванты, фастфуд	
6	Одним из способов обезопасить себя при падении является	1. Выставить локти. 2. Страховка. 3. Громкий крик.	
7	САМБО официально признается международным видом спорта с	1. 1988 г. 2. 1977 г. 3. 1966 г.	
8	Время поединка в САМБО составляет	1. 1-2 минуты 2. 3-5 минут 3. 10-15 минут	
9	Известные российские самбисты	1. Федор Емельяненко 2. Владимир Путин 3. Майк Тайсон	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1
2	1
3	1,2,3
4	1,2,3
5	3
6	2
7	3
8	2
9	1,2

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	11	10	15	13	14	10	17	15	9	10	1,2	1,1	29	34
11	11	10	15	13	15	11	18	15	9	10	1,3	1,2	34	39
12	13	12	16	14	17	12	19	16	8	9	1,4	1,3	39	44
13	13	12	16	14	19	13	20	16	8	9	1,5	1,4	44	49
14	13	14	16	14	21	14	20	17	7	8	1,6	1,5	49	54

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо с элементами Кобудо»
за 1 год обучения**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	12	11	16	14	14	10	18	16	9	10	1,3	1,2	30	35
11	12	11	16	14	16	12	19	16	8,5	9,5	1,4	1,3	35	40
12	13	13	17	15	18	13	20	17	8	9	1,5	1,4	40	45
13	14	13	17	15	20	14	21	17	7,5	8,5	1,6	1,5	45	50
14	14	15	17	15	21	15	21	18	7,3	8,3	1,7	1,6	50	55

**Входная диагностика обучающихся объединения
«Самбо с элементами Кобудо» 2год**

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
11	8	8	10	10	10	6	10	12	10	11	1,1	1	24	29
12	8	8	10	10	12	8	12	12	9	10	1,2	1,1	29	34
13	10	8	12	12	12	8	12	13	9	10	1,3	1,2	34	39
14	10	10	12	13	13	10	13	13	8	9	1,4	1,3	39	44

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо с элементами Кобудо»
2 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 8.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	САМБО включает приёмы и тактики из этих единоборств	1. Чидаоба 2. Кураш 3. Грынта 4. Дзюдо	
2	Как в САМБО называется прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы	1.Бросок 2.Болевой 3.Удержание	
3	Первый чемпионат по САМБО прошел	1. Японии 2. России 3. Казахстане 4. США	
4	Первый чемпионат мира по САМБО среди женщин прошел в	1. 1981 г. 2. 1991 г. 3. 2001 г.	
5	Как называется бросок, при котором самбист подставляет ноги к ногам (ноге) противника сзади	1. Задняя подножка 2. Задняя подсечка 3. Передняя подножка	
6	Как в называется прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер	1.Захват 2.Рычаг 3.Бросок	
7	Известные российские самбисты	1. Олег Тактаров 2. Дмитрий Нагиев 3. Дмитрий Медведев	
8	Здоровому образу жизни способствует	1. Закаливание 2. Баня 3. Массаж	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1,2,3,4
2	2
3	2
4	1
5	1
6	3
7	1,2
8	1,2,3

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
11	12	11	16	14	16	12	19	16	8,5	9,5	1,4	1,3	35	40
12	13	13	17	15	18	13	20	17	8	9	1,5	1,4	40	45
13	14	13	17	15	20	14	21	17	7,5	8,5	1,6	1,5	45	50
14	14	15	17	15	21	15	21	18	7,3	8,3	1,7	1,6	50	55
15	16	16	19	16	22	16	22	20	7	7	1,9	1,9	55	55

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо с элементами Кобудо»**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	К акробатическим упражнениям относят	1. Кувырки 2. Бег с ускорением 3. Прыжки на скакалке	
2	К силовым упражнениям относят	1. Упражнения с отягощениями 2. Упражнения на пресс 3. Подтягивания на турнике	
3	Взрывная сила лучше развивается при	1. Прыжках в высоту 2. Беге на длинную дистанцию 3. Упражнении «Планка»	
4	Основные причины травматизма	1. Беспечность, озорство, легкомысленное отношение к дисциплине и порядку в зале. 2. Пренебрежение разминкой и разогревающими упражнениями. 3. Слабое здоровье.	
5	Круговая тренировка предполагает	1. Цикличное повторение упражнений 2. Длительное выполнение одного упражнения 3. Выполнение упражнений в движении кругу	
6	Одним из способов обезопасить себя при падении является	1. Убрать локти 2. Страховка 3. Громкий крик	
7	В самбо за бросок соперника на спину без падения атакующего	1. Присуждается 8 баллов 2. Присуждается 10 баллов 3. Присуждается 5 баллов	
8	В самбо за бросок соперника на бок с падением атакующего	1. Присуждается 4 балла 2. Присуждается 2 балла 3. Присуждается 0 баллов	
9	Выносливость лучше всего развивают	1. Упражнения с отягощениями 2. Акробатические упражнения 3. Аэробные упражнения	
10	Начинать захват ног противника нужно	1. Правой рукой 2.левой рукой 3. Любой рукой	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1
2	1,2,3
3	1
4	1,2,3
5	1
6	1,2
7	1
8	2
9	3
10	3

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
11	13	12	17	15	15	12	20	17	8,5	9,5	1,4	1,3	36	41
12	14	14	18	16	19	14	21	18	8	9	1,5	1,4	41	47
13	15	14	18	16	21	15	22	18	7,5	8,5	1,6	1,5	47	52
14	16	16	18	16	22	16	22	19	7,3	8,3	1,7	1,6	53	57
15	16	16	19	16	22	16	22	20	7	7	1,9	1,9	55	55