

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Боровская
средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Заседание педагогического
совета

Протокол №1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Боровской
СОШ

Орехова М.Л.

Приказ № 67
от 29.08.2025 г.

**Общеобразовательная дополнительная программа «САМБО»
на 2025-2026 учебный год**

СОДЕРЖАНИЕ

- I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ
 - 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - Учебный план
 - Содержание учебного плана
 - 1.4. Планируемые результаты
 - II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Методическое обеспечение
 - 2.4. Формы аттестации
 - 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)
 - III. Рабочая программа воспитания.
 - IV. Календарный план воспитательной работы.
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1 Пояснительная записка

Общеобразовательная дополнительная программа «САМБО» разработана на основе нормативных и правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от

29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «САМБО» имеет физкультурно спортивную направленность.

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

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения.

Отличительными особенностями программы, является то, что данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – для новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла. Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у детей младшего школьного возраста, что позволяют реализовать в игровой форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы САМООБОРОНА. САМБО, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

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

САМБО - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, САМБО имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

Программа рассчитана и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе САМБО, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «САМБО» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных

выездных соревнованиях, на которых обучающиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся.

Обучение предусматривает воспитание у детей интереса к спорту и приобщение их к борьбе САМБО; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики САМБО; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

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

Возраст учащихся: 6-17 лет без специальной подготовки, имеющий допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Сроки реализации ДОП: Программа рассчитана на 36 учебных недель, по 6 часов в неделю что составляет 216 часов.

Наполняемость групп: не менее – 15 человек

Режим занятий и их продолжительность:

Год обучения	Продолжительность занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Количество недель	Кол-во часов в год
1 год обучения базовый уровень	2	6	36	216

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе САМБО.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

1. воспитывать нравственные и волевые качества; воспитывать чувство "партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь.
2. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом;
3. формировать потребность ведения здорового образа жизни.
4. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Таблица 1.

Содержание занятий	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия	17									
Введение	2	2								
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	3	3								
Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1							1		
Общие понятия о гигиене.	4		4							
Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1									1
Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Основные положения самбиста.	2			2						
Краткие сведения о строении Организма. Общая характеристика основных физических качеств человека.	2				1			1		
Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах.										
Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.	2					1	1			
2. Практические занятия	180									
Общая физическая подготовка	70	12	12	10	4	6	8	7	6	5
Специальная физическая подготовка	65	7	6	8	12	8	8	4	8	4
Технико-тактическая подготовка	45		4	4	4	5	6	10	8	4
3. Контрольные нормативы	19									
Сдача контрольных нормативов	6	2			2					2
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	13				4			3	4	2
Всего:	216									

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретические занятия	17		17	беседа, опрос
2.	Практические занятия		180	180	наблюдение
3.	Контрольные нормативы		19	19	Наблюдение, зачет
Итого:		17	199	216	

Содержание учебного плана

Введение в программу.

Теория: Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.

Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.

Практика: Разминка. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Теория: Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Сдача контрольных нормативов (входная диагностика) Теория:

Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Специальная физическая подготовка

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.

Практика: Разминка. Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж

по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Технико-тактическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Практика: Разминка. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Теоретические занятия

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Общая физическая подготовка

Теория: Влияние упражнений для ног, ступней, голеностопного сустава, спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.

Практика: Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.

Теория: Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Теория: Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий

Специальная физическая подготовка

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки с партнером.

Практика: Разминка Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером. Выполнение страховки с партнером.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь

Практика: Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Практика: Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Технико-тактическая подготовка

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.

Практика: Разминка. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теоретические занятия

Теория: Основные положения самбиста: стойка, положение лежа.

Терминология самбо. Определение терминов **Общая физическая подготовка**

Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.

Практика: Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на

«борцовском мосту»

Практика: Разминка. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Теория: Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Практика: Разминка. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Специальная физическая подготовка

Теория: Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.

Практика: Разминка. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Технико-тактическая подготовка

Теория: Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца.

Практика: Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Теоретические занятия

Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России **Общая физическая подготовка**

Теория: Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.

Теория: Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Разминка. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы.

Прыжки через палку, захваченную за концы.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове

Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье. **Практика:** Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Технико-тактическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Практика: Разминка. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Теория:

Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Теория: Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие

Общая физическая подготовка

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг

(то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Практика: Разминка. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом ног, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Практика: Разминка. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом ног, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Теория:

Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Общая физическая подготовка

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Теория: Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

Практика: Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

Специальная физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же

по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Технико-тактическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в теснения.

Теоретические занятия

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. Акробатика.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Занятие.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки впер, назад, боком.

Специальная физическая подготовка

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Занятие .

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при комбинированных переворачиваниях с удержанием со стороны головы.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения комбинированных переворачиваний с удержанием сбоку.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

Общая физическая подготовка

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

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

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Теория: Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Теория: ТБ при выполнении переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Правила работы с партнером, объяснение приема комбинированное переворачивание с удержанием поперёк.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств. **Практика:**

Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты **Теория:** ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств. **Практика:** Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

Теоретические занятия

Теория: Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Практика: Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при приседании с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове

Практика: Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост, их влияние на улучшение общего физического развития спортсмена.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при комбинированных переворачиваниях с удержанием верхом.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика) Теория:

Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание в висе (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Планируемые результаты

Предметные:

В процессе освоения программы, учащиеся будут **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения САМБО, правила этикета в САМБО;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы САМБО

Метапредметные:

В процессе освоения программы, учащиеся будут **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;

- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

Личностные:

- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах
- применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарно-тематический учебный график.

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1	Введение в дополнительную общеобразовательную программу «Самбо»	2	Беседа / опрос
2	Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	2	Беседа / опрос
3	Общая физическая подготовка/Строевые упражнения.	2	практическое занятие
4	Общая физическая подготовка. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре)	2	практическое занятие
5	Общая физическая подготовка/Разминка в движении по ковру	2	практическое занятие
6	Общая физическая подготовка/Варианты ходьбы, бега, прыжков	2	практическое занятие
7	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи	2	практическое занятие
8	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц и суставов рук и ног	2	практическое занятие
9	Сдача контрольных нормативов	2	Входная диагностика.
10	Специальная физическая подготовка. Самостраховка Инструктаж по ТБ	Т -1 П-1	Теоретическое занятие/ практическое занятие
11	Специальная физическая подготовка выполнение страховки (индивидуально)	2	практическое занятие
12	Специальная физическая подготовка/умение правильно падать	2	практическое занятие
13	Специальная физическая подготовка. Быстрый наклон туловища вперед и выставление противоположной ноги в сторону противника	2	практическое занятие
14	Специальная физическая подготовка Специально -подготовительные упражнения для защиты от бросков	2	практическое занятие
15	Технико-тактическая подготовка. Выполнение приёмов с односторонним сопротивлением противника	2	практическое занятие
16	Технико-тактическая подготовка. Выполнение приёмов с усиленным односторонним сопротивлением противника.	2	практическое занятие
17	Гигиена/ Личная гигиена.	2	Теоретические занятия

18	Гигиена/ Уход за спортивной формой	2	Теоретические занятия
19	Общая физическая подготовка/Для развития силы	2	практическое занятие
20	Общая физическая подготовка/сгибание рук в упоре лёжа	2	практическое занятие
21	Общая физическая подготовка/бег 400 м, кросс — 2–3 км,	2	практическое занятие

22	Общая физическая подготовка/ подтягивание на перекладине за 20 с	2	практическое занятие
23	Общая физическая подготовка/стойки на голове, на руках, на лопатках,	2	практическое занятие
24	Общая физическая подготовка подскоки (прыжки) со скалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу.	2	практическое занятие
25	Специальная физическая подготовка/Подтягивание штанги к груди.	2	практическое занятие
26	Специальная физическая подготовка/Лечь на спину, гирию поставить слева от головы. Перенести гирию через голову и поставить справа.	2	практическое занятие
27	Специальная физическая подготовка Лечь на спину, гирия за головой. Приподнять гирию над ковром и поставить обратно. Можно подержать гирию над ковром 3–4 с	2	практическое занятие
28	Специальная физическая подготовка В положении стоя взять две гири. Одну поднять на грудь, другая касается передней поверхности бедра. Рывком поменять гири местами.	2	практическое занятие
29	Специальная физическая подготовка Упражнение на развитие косых мышц туловища.	2	практическое занятие
30	Специальная физическая подготовка Упражнение для падения в сторону с опорой на руки	2	практическое занятие
31	Технико-тактическая подготовка/грамотное распределение сил в схватке.	2	практическое занятие
32	Технико-тактическая подготовка/принятие решения в различных ситуациях	2	практическое занятие
33	Основные положения самбиста/ «Стоя»; «Лежа»; «На спине»; «Мост».	Т-1 П-1	Теоретические занятия практическое занятие
34	Основные положения самбиста «На боку»; «Полумост»; «На груди» и «на животе»; «На ягодицах» или «на пояснице». «На плече».	Т-1 П-1	Теоретические занятия практическое занятие
35	Общая физическая подготовка/Упражнение в различных положениях	2	практическое занятие
36	Общая физическая подготовка Упражнение для развития силы- поднимание., наклоны, повороты, приседания	2	практическое занятие
37	Общая физическая подготовка Упражнение для развития силы-ходьба, бег мосту»	2	практическое занятие
38	Общая физическая подготовка/Лазание с помощью ног, без помощи ног	2	практическое занятие
39	Общая физическая подготовка Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами	2	практическое занятие
40	Общая физическая подготовка отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине,	2	практическое занятие

41	Специальная физическая подготовка/Падение с опорой ноги.	2	практическое занятие
42	Специальная физическая подготовка Прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги	2	практическое занятие
43	Специальная физическая подготовка/Падение с приземлением на колени	2	практическое занятие
44	Специальная физическая подготовка/Падение с приземлением на туловище.	2	практическое занятие

45	Специальная физическая подготовка/Упражнения для выведения из равновесия.	2	практическое занятие
46	Специальная физическая подготовка/Упражнения для выведения из равновесия	2	практическое занятие
47	Технико-тактическая подготовка /Уходы от удержания	2	практическое занятие
48	Технико-тактическая подготовка Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2	практическое занятие
49	Игры в блокирующие захваты	2	практическое занятие
50	Игры в атакующие захваты	2	практическое занятие
51	Сдача контрольных нормативов. Учебные схватки. Уходы от удержания	2	Промежуточная диагностика
52	Технико-тактическая подготовка. Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2	практическое занятие
53	Теоретические занятия. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. ТТП. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Т-1 П-1	теоретические занятия, практическое занятие
54	Общая физическая подготовка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту.	2	практическое занятие
55	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег.	2	практическое занятие
56	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лежа. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, прыжки.	2	практическое занятие
57	Специальная физическая подготовка. Падение с опорой на ноги. Прыжок в длину с разбега, с места, с приземлением на одну, обе ноги.	2	практическое занятие
58	Специальная физическая подготовка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	2	практическое занятие
59	Специальная физическая подготовка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок.	2	практическое занятие
60	Специальная физическая подготовка. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2	практическое занятие
61	Технико-тактическая подготовка. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.	2	практическое занятие

62	Теоретические занятия. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. ТТП. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.	Т-1 П-1	теоретические занятие, практическое занятие
63	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой. Кувырки вперед и назад. Перешагивание через палку.	2	практическое занятие
64	Общая физическая подготовка. Упражнения с манекеном.	2	практическое занятие
65	Специальная физическая подготовка. Упражнения для выведения из равновесия.	2	практическое занятие
66	Специальная физическая подготовка. Упражнения для выведения из	2	практическое занятие

	равновесия.		
67	Технико-тактическая подготовка. Уход от удержания со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	практическое занятие
68	Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	практическое занятие
69	Теоретические занятия. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. ТТП. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	Т-1 П-1	теоретические занятие практическое занятие
70	Общая физическая подготовка. Повороты с манекеном на плечах, на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя лежа на спине.	2	практическое занятие
71	Общая физическая подготовка. Упражнения с мячом. Выполняются в движении по залу или на месте.	2	практическое занятие
72	Специальная физическая подготовка. Упражнения на выведение из равновесия.	2	практическое занятие
73	Специальная физическая подготовка. Упражнения на выведение из равновесия.	2	практическое занятие
74	Технико-тактическая подготовка. Удержание поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	практическое занятие
75	Технико-тактическая подготовка. Удержание верхом. Уходы от удержания. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	практическое занятие
76	Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	практическое занятие
77	Теоретические занятия. Общая характеристика основных физических качеств человека. ОФП. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	Т-1 П-1	теоретические занятие практическое занятие
78	Общая физическая подготовка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	2	практическое занятие
79	Общая физическая подготовка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	2	практическое занятие
80	Специальная физическая подготовка. Упражнения для выведения из равновесия.	2	практическое занятие

81	Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек.	2	практическое занятие
82	Технико-тактическая подготовка. Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2	практическое занятие
83	Технико-тактическая подготовка Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	2	практическое занятие
84	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). Игры в теснения.	2	практическое занятие

85	Теоретические занятия. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). Игры в теснения.	Т-1 П-1	теоретические занятие практическое занятие
86	Общая физическая подготовка. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики. Стойки.	2	практическое занятие
87	Общая физическая подготовка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки вперед, назад, боком.	2	практическое занятие
88	Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек.	2	практическое занятие
89	Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепа стопой.	2	практическое занятие
90	Технико-тактическая подготовка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2	практическое занятие
91	Технико-тактическая подготовка. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	2	практическое занятие
92	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). Игры в касания в виде кратчайшего (10- 15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	2	практическое занятие
93	Общая физическая подготовка. Упоры.	2	практическое занятие
94	Общая физическая подготовка. Перекаты.	2	практическое занятие
95	Специальная физическая подготовка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	2	практическое занятие
96	Специальная физическая подготовка. Упражнения для удержаний. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.	2	практическое занятие
97	Технико-тактическая подготовка. Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2	практическое занятие
98	Технико-тактическая подготовка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	2	практическое занятие
99	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). Игры в атакующие захваты.	2	практическое занятие
100	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). Игры в блокирующие захваты	2	практическое занятие

101	Теоретические занятия. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. ОФП. Бег с манекеном на руках, на спине, на бедрах, на голове и т. п.	Т-1 П-1	теоретические занятия практическое занятие
102	Общая физическая подготовка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.	2	практическое занятие

103	Общая физическая подготовка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.	2	практическое занятие
104	Специальная физическая подготовка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	практическое занятие
105	Специальная физическая подготовка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	2	практическое занятие
106	Технико-тактическая подготовка. Переворачивание партнера. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	2	практическое занятие
107	Технико-тактическая подготовка. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	2	практическое занятие
108	Сдача контрольных нормативов.	2	итоговая диагностика
	Итого	216	

2.2 Условия реализации программы

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по САМБО. мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

Для занятий самбо используется спортивный зал, со всем необходимым спортивным инвентарем:

- гимнастические палки
- гимнастические стенки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами раздевалки, мячи, скамейки, маты, скакалки

и прочее.

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Индивидуальная экипировка:

- капа;
- кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)
- для мальчиков бандаж для паха;
- для девочек протектор груди;

Обучающиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой САМБО) в случае участия в соревнованиях проходит дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

2.3 Методическое обеспечение программы.

1. Обще подготовительные упражнения.

2. Строевые упражнения.

3. Строевые приемы.

-Выполнение команд

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

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

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

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

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

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

-Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты

ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением тела для воспитания весом собственного физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки -"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, напятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий САМООБОРОНА.САМБО в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела,

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

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени: Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину. Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

2.4 Формы контроля и аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: входная, промежуточная и итоговая диагностики.

Входная диагностика проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточная диагностика проводится в процессе обучения в форме опроса, зачета, соревнования.

Итоговая диагностика проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Формы контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов. *Зачёт* - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.5. Диагностический инструментарий. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «САМБО» в группах обучающихся 11-16 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Приложение №1

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка.						
Челночный бег 3*10м/с.	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (количество раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) с головы, с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
Наименование упражнения	5	4	3			
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и. п.	Выполнение в одну сторону. мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и. п.			

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление , правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой САМБО из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

«Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов» Входная диагностика

№	Тест	Методические рекомендации
Физическая подготовка. Скоростные качества.		
1	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2	Броски на протяжении 10 сек, количество раз.	Стандартный прием, с партнером, без сопротивления
3	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1	Прыжок в длину, см	С места
2	Удержание ног в положении угла 90 градусов, секунды.	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3	Прыжок в высоту, см	С места
4	Подтягивание на перекладине (кольцах) количество раз	До уровня подбородка
5	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1	Бег на 400 метров, минуты, секунды	На стадионе, по месту
2	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Педагог определяет стандартный прием
3	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Педагог определяет стандартный прием

Гибкость		
1	Гимнастический мост	На ковре
2	Борцовский мост	На ковре
3	Наклон вперед	Стоя на ковре
4	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой) руками посередине
Координационные способности		
1	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются педагогом, выполняются вместе
2	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Педагог составляет 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Педагог использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3	Выполнение отдельных приемов, имитация	Стоя на месте и в движении по коврику с воображаемым партнером
4	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику с воображаемым партнером
5	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)

7	Выполнение комплекса специально-подготовительных упражнений (10-12) (подводящих)	Комплексы подбираются педагогом к основным технико-тактическим приемам, подводящие упражнения должны соответствовать приему по форму, структуре и механизму воздействия на организм
---	--	---

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов.

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание сбоку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполнение до отказа: комбинационный тип-вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%.
Гибкость	«Высота « борцовского места, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с опорой и без опоры руками в ковер

Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа 0 минимальное время (секунды) выполнение 1-2 подходов, для темпового и силового 3-4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

III. Рабочая программа воспитания.

3.1. Цель программы:

Формирование у занимающихся самбо моральных ценностей, нравственных ориентиров и устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

3.2. Основные направления воспитания:

1. **Физическое воспитание:** Развитие силы, выносливости, ловкости и координации через систематические тренировки.
2. **Нравственное воспитание:** Формирование уважительного отношения к сопернику, соблюдение правил честной игры, взаимопомощь и коллективизм.
3. **Эстетическое воспитание:** Понимание красоты физического развития и спорта, формирование вкуса к красивым движениям и технике.
4. **Интеллектуальное воспитание:** Развитие аналитического мышления, умение планировать тактику боя, изучать и применять стратегии.
5. **Патриотическое воспитание:** Пробуждение гордости за достижения российских спортсменов, уважение к традициям и культуре страны.

3.3. План воспитательной работы

3.3.1. Организационная работа:

- **Создание коллектива.** Объединение группы занимающихся в сплоченный коллектив с едиными целями и ценностями.
- **Разделение обязанностей.** Назначение ответственных за различные аспекты жизнедеятельности секции (например, старшие спортсмены помогают младшим).
- **Периодические собрания.** Регулярные встречи для обсуждения успехов, проблем и планов на будущее.

3.3.2. Формирование активной жизненной позиции:

- **Участие в общественной жизни.** Привлечение к участию в благотворительных акциях, волонтерских проектах, экологических инициативах.
- **Социальная активность.** Организация совместных мероприятий с другими секциями и клубами, участие в городских и областных спортивных праздниках.

3.3.3. Коллективные мероприятия:

- **Тематические вечера.** Встречи, посвященные истории самбо, известным спортсменам, успехам российских борцов.
- **Походы и выезды на природу.** Активный отдых вне зала, способствующий укреплению дружеских связей и снятию стресса.
- **Совместные просмотры фильмов.** Просмотры документальных и художественных фильмов о спорте с последующим обсуждением.

3.3.4. Патриотическое воспитание:

- **Изучение истории самбо.** Рассказы о возникновении и развитии самбо в СССР и России, о вкладе отечественных мастеров в этот вид спорта.
- **Встречи с ветеранами спорта.** Приглашение известных спортсменов, тренеров и ветеранов боевых действий для общения с молодыми борцами.
- **Посещение памятных мест.** Экскурсии к мемориалам, связанным с историей Отечества, посещение музеев боевой славы.

3.3.5. Нравственное воспитание:

- **Пример тренера.** Постоянное демонстрирование тренером примера честности, справедливости и уважения к другим людям.
- **Правила поведения.** Четкое разъяснение и соблюдение норм поведения на

тренировке, вне её, а также на соревнованиях.

- **Конкурс "Лучший товарищ".** Проведение конкурсов, направленных на выявление лучших примеров взаимопомощи и поддержки внутри коллектива.

3.3.6. Эстетическое воспитание:

- **Мастер-классы по хореографии и танцам.** Для развития чувства ритма, пластичности и красоты движений.
- **Организация показательных выступлений.** Участие в фестивалях и конкурсах, где демонстрируются элементы самбо в художественной форме.
- **Творческое оформление зала.** Украшение помещения плакатами, фотографиями, цитатами великих спортсменов.

3.3.7. Педагогическое сопровождение:

- **Индивидуальные беседы.** Регулярное общение тренера с каждым воспитанником для выявления проблем и потребностей.
- **Консультации родителей.** Взаимодействие с родителями для формирования единого подхода к воспитанию ребенка.
- **Мотивация на достижение целей.** Использование методов поощрения и похвалы для стимулирования стремления к самосовершенствованию.

3.3.8. Спортивная карьера:

- **Подготовка к соревнованиям.** Психологическая подготовка к выступлениям, обучение правильному поведению перед, во время и после поединков.
- **Анализ ошибок.** Совместный разбор проведённых схваток, чтобы извлечь уроки и повысить уровень мастерства.
- **Награждение достижений.** Организация торжественного вручения грамот, медалей и призов за успехи в соревнованиях.

3.4. Ожидаемые результаты:

- Сформированная система ценностей, основанная на уважении, дружбе и честности.
- Высокий уровень дисциплины и самоорганизации у воспитанников.
- Укрепление физической формы и улучшение спортивных показателей.
- Развитие личности, готовой к активной социальной жизни и взаимодействию с окружающими.

Реализация данной воспитательной программы позволит создать благоприятную среду для гармоничного развития юных спортсменов, поможет им стать достойными гражданами своей страны и успешными людьми в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба САМООБОРОНА.САМБО: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Вайсов К.М. Борьба САМООБОРОНА.САМБО. Техника и методика обучения: текст/ К.М., Вайсов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ", 2012.- 47с.
3. Гаткин Е.Я. САМООБОРОНА.САМБО для начинающих: текст/ Е.Я. Гаткин – М.: "Астрель", 2001.-96с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры : текст/ М.Н. Жуков -М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 160 с.
5. Лукашов М.Н. Родословная САМООБОРОНА.САМБО: текст/ М.Н. Лукашов - М.: ФиС, 2006,-118с.
6. Табаков С.Е. Методическое пособие по САМООБОРОНА.САМБО для общеобразовательных организаций: текст/ С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.-46с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: текст/ Г. С. Туманян - М.: «Советский спорт», 2013.-201с.
8. Харлампиев А.А. История возникновения САМООБОРОНА.САМБО: текст/ А.А. Харлампиев - М.: ФиС, 2013, -112с.
9. Харлампиев А.А. Система САМООБОРОНА.САМБО: текст/ А.А. Харлампиев – М.: "Фаир-пресс", 2014.-146с.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМООБОРОНА.САМБО: текст/ Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2002.-84с.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: текст/ Е. М. Чумаков - М.:РГАФК, 2013.-108с.

Для учащихся и родителей:

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе: текст/Ю.И. Зотов - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: текст/Ю.П. Кобяков - Ростов: Феникс, 2014.-94с.
3. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни: текст/ Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров - М.: Академия, 2016.-78с.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат: текст/ А.В. Родионов - М.: Физкультура и спорт, 1983.-111 с.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов Disser Cat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по ОПФ С элементами САМООБОРОНА. САМБО

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твёрдое покрытие;
 - при наличии посторонних предметов на занятии; при неисправном инвентаре;
 - при неисправных средствах защиты; при болезни занимающегося;
 - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
 - при занятии в холодном помещении;при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Инструкция

«Требования к технике безопасности перед началом занятий»

1. Надеть спортивную форму.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Инструкция

«Требования к технике безопасности во время занятий»

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
3. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Выполнять задания, которые дает педагог.
5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).
6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

Комплекс упражнений.

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2). ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3) То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

— **ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.**

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

— **ИП: лежа на спине.**

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.

2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.

3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— **ИП: лежа на животе.**

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.

2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— **ИП: стоя.**

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.

3.

Л
окти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.

4. Пря

мые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.

5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

1. **ИП: сидя. «Ножницы».** Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.

2.

Л
окти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.

3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.

4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.

5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

— **ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на пояс.

4. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

5. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.

6. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45° , опустить.

7. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.

8. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

9. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

10. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений.

Ста Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических

упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.

Тесты для теоретической подготовки

1. Где должна находиться голова при кувырке назад?
Выберите один ответ:
а. запрокинута назад
б. наклонена вправо с.
наклонена влево
д. прижата к груди
2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?
Выберите один ответ:
а. между ног
б. параллельно одноименной ноге
с. по диагонали к противоположной ноге
д. к груди
3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд
Выберите один ответ:
- отработка болевых приемов
- б. кувырки вперед
- с. общая беговая разминка
- д. отработка бросков назад
4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?
Выберите один ответ:
а. выкинув вперед
б. выкинув назад
с. 60 градусов по отношению к туловищу
д. 45 градусов по отношению к туловищу
5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках". Выберите один или несколько ответов:
а. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
б. хлопок выполняется ребром ладони
с. рука находится сбоку от тела
д. Голова откинута назад
6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
а. согнуты, прижаты к туловищу
б. полностью выпрямлены, лежат на ковре с. подняты над ковром
д. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.
7. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении? Выберите один ответ:
а. согнуты, прижаты к туловищу
б. полностью выпрямлены, лежат на ковре с. подняты над ковром
д. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на

ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"? Выберите один ответ:

- a. прижата к левому плечу
- b. запрокинута назад

c. прижата к груди

- d. прижата к правому плечу

9. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу"? Выберите один ответ:

- a. противник уходит в сторону
- b. противник толкает атакующего

c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего

- d. противник убрал обе ноги назад

10. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"? Выберите один или несколько ответов:

a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук

b. атакуемый легко отставляет ногу назад

c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону

d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад

Основные средства обучения

Средства обучения и тренировки самбистов отражены в системе упражнений, которые бывают следующими.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Система основных упражнений САМООБОРОНА. САМБО

Техника				
Приемы нападения		Приемы защиты		
Броски	Сковывания	Руками	Ногами	Туловищем
- руками - ногами - туловищем	- удержания - болевые - удушающие	- контрудар - подставка - отбив - блок - захват	- уход - приседание - вставание - контрудар - подставка - отбив - блок - отжимание - выскальзывание - сбивание	- уклон - нырок - поворот - падение - подставка - отбив - блок - сбивание - отжимание
Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)				
Подавление		Маскировка	Маневрирование	
- физическое		- угроза	- изменяя свое положение	
- техническое		- вызов	- изменяя положение противника	
- психологическое			- используя движение противника	
- тактическое				

Кроме практической подготовки применяется и теоретическая, которая проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической подготовкой как элемент практических знаний.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. САМООБОРОНА. САМБО характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

Спортивная тренировка самбиста как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых ребенком и педагогом. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя методы воспитания физических качеств.

1. Броски за счет ног:

Подножки (передние, задние, боковые).

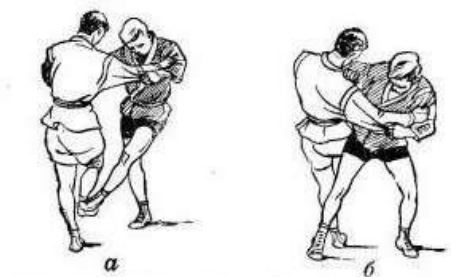


Рис.1 Задняя подножка от боковой подсечки
Зацепы

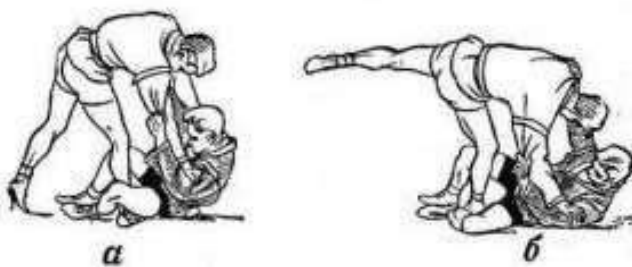


Рис. 2 (варианты «отбив», «обратный зацеп»)

Подбивы

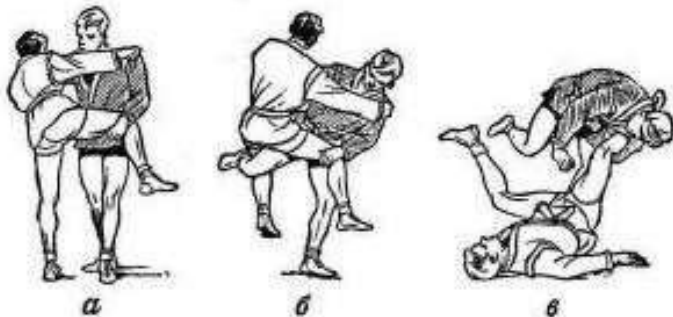


Рис.3 «Ножницы» – двойной подбив, подхват, отхват

Подсечки из стойки с падением

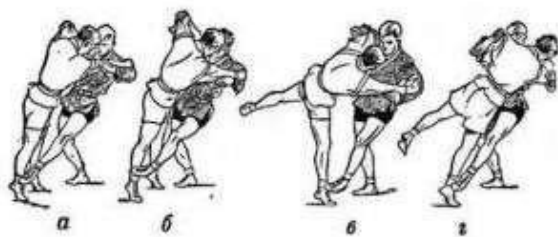


Рис.4 Подсечки: передние, задние, боковые, изнутри.

Подсады, в т.ч. бросок через голову.

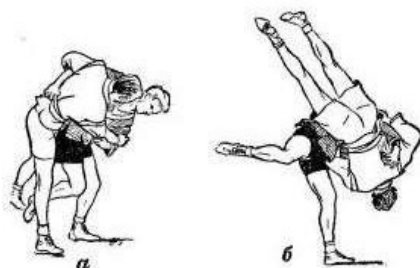


Рис.5 Подсад голенью

2. Броски за счет туловища (через себя):



Рис.6 Через бедро.

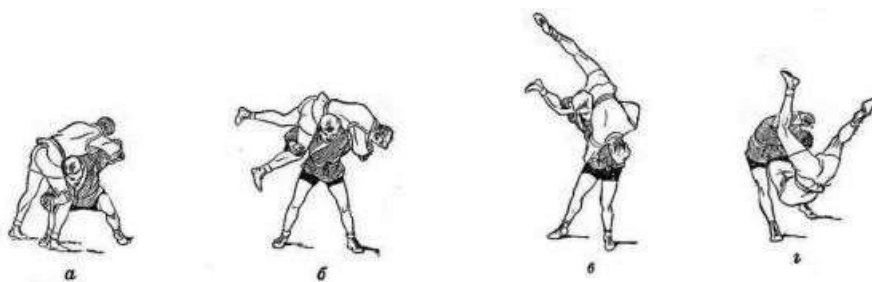


Рис.7 «Мельница».



Рис.8 Через спину с захватом головы

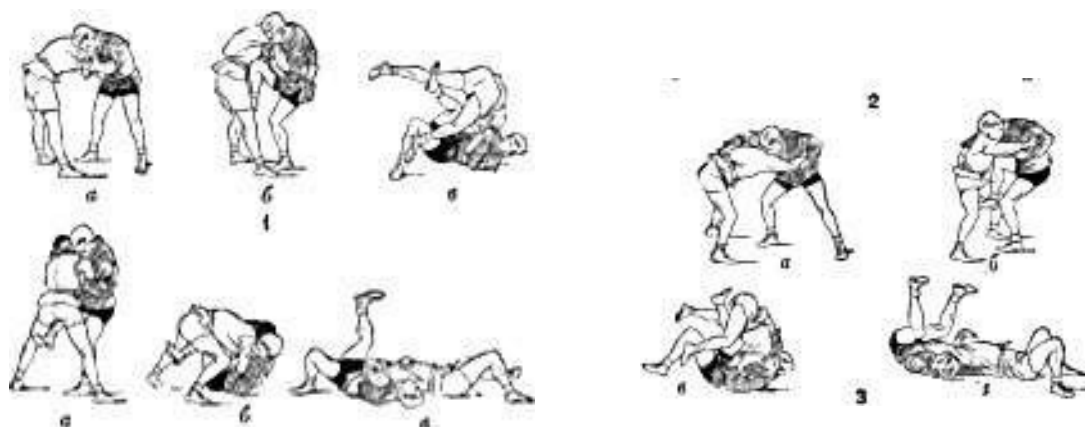


Рис.9 Через грудь.

3. Броски за счет рук:

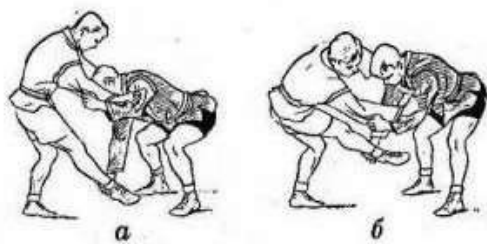


Рис.10 Рывком за рукава.

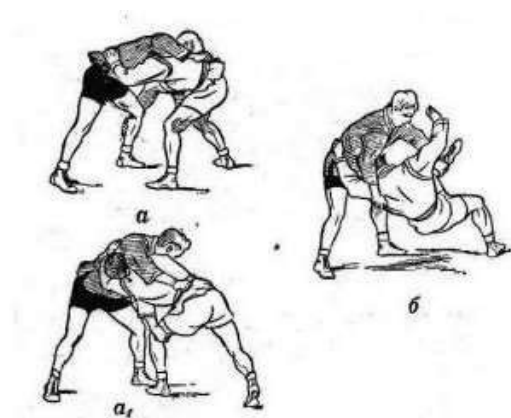


Рис.11 Рывком за ногу.

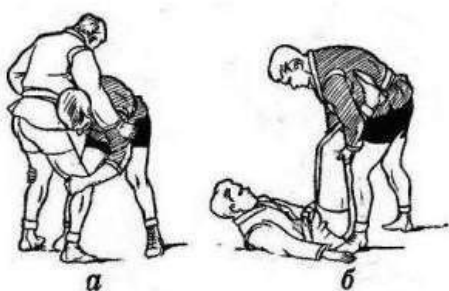


Рис.12 Рывком за две ноги.



Рис.13 Кувырком

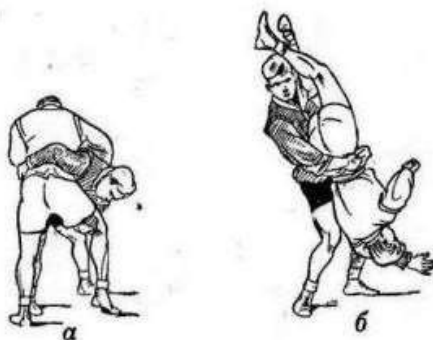


Рис.14 Переворотами

4. Болевые приемы:



Рис.15 «Рычаг локтя» — перегиб локтевого сустава.

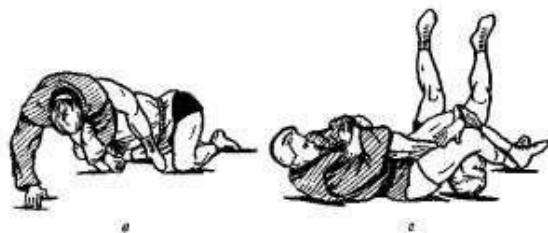


Рис.16 «Узел» - рукова выкручиваются наружу

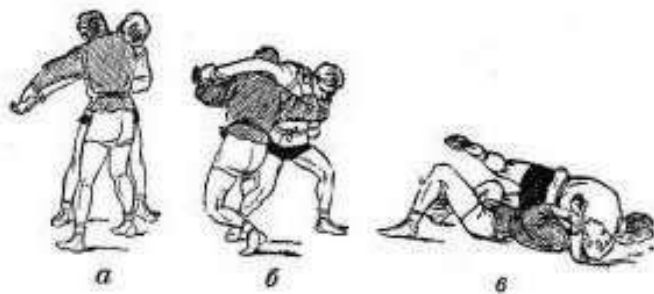


Рис.17 «Обратный узел» — рука выкручивается внутрь

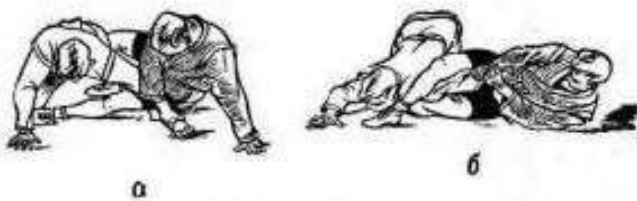


Рис.18 «Ущемление» двуглавой мышцы плеча (бицепса).

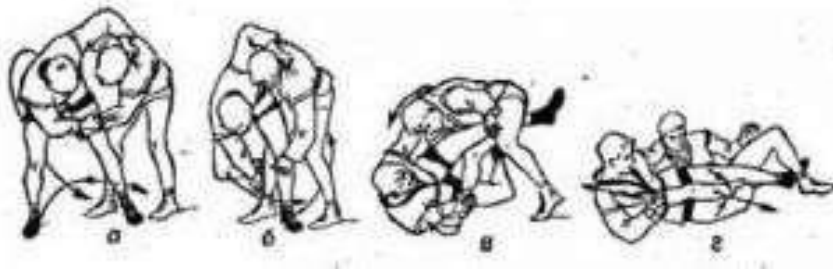


Рис.19 «Рычаг колена» — перегиб коленного сустава



Рис.20 «Ущемление» мышц задней поверхности голени и ахиллесова сухожилия.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м	Бег на 500 м
	(не более 2 мин 5 с)	(не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

Сила	Подъем ног до хвата рукамии висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата рукамии висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса(не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственног о веса(не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка. Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0