

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени Героя Советского Союза Ситника Григория Степановича  
муниципального образования Тимашевский район



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 3  
Г. П. Волошина  
\_\_\_\_\_ 2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Шейпинг с элементами «Самбо»**

**Уровень программы:** базовый  
**Возрастная категория:** от 12 до 16 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**

Автор – составитель:  
Фоменко Алёна Николаевна,  
учитель физической культуры

## Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
Пояснительная записка:	
Направленность, новизна, актуальность.....	3
Педагогическая целесообразность.....	3
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	4
Сроки реализации программы.....	5
Формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса.....	5
Цели и задачи программы.....	5
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	8
Планируемые результаты.....	10
Раздел II. "Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации	
Календарный учебный график программы.....	12
Условия реализации программы.....	22
Формы аттестации.....	23
Методические материалы.....	24
Методические рекомендации.....	26
Раздел III. Организационные основы реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.....	26
Список литературы.....	28
Приложение .....	29

## Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

### Пояснительная записка

Шейпинг- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию шейпинг- ухоженности внешности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шейпинг-самбо» физкультурно-спортивной направленности создана на основе модульного построения, она отличается тем, что позволяет каждому педагогу в зависимости от условий и индивидуальных возможностей, учащихся выстроить образовательный маршрут, формируя учебный план из различных модулей. Реализуя предлагаемое программой содержание занятий с детьми, подбирая соответствующие этому содержанию формы, педагог может постепенно переходить от простых к более сложным результатам.

Представленная программа состоит из двух взаимосвязанных модулей, шейпинг и самбо. Такая организация образовательного процесса делает данную программу **актуальной и востребованной**. Введение самбо в программу, как воспитательного компонента формирует у обучающихся духовное и нравственное их развитие, профессиональное самоопределение.

Данная форма взаимодействия посредством шейпинга и самбо придает данной программе **новизну**, интеграция учебного материала и воспитательного компонента позволит получить не только умения и навыки в сфере выбранного вида спорта, но и сформировать положительные личностные качества и позволит в будущем планировать свою профессиональную деятельность, занять активную позицию в многочисленных социальных связях (сотрудничествах), формальных и неформальных контактах.

Обучение шейпинга и самбо проходит поэтапно. Основные этапы начального обучения адаптированы для преподавания в полных группах объединения. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучаемые получают расширенное представление.

Данная рабочая программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации в спортивных залах, она органично вписывается в единое образовательное пространство школ, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим укреплению здоровья ребенка, обеспечивающим его эмоциональное благополучие.

**Отличительная особенность** данной программы от программ данного направления деятельности состоит в том, что при подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики, а также включены элементы борьбы самбо (осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)). Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей.

Программа соответствует приоритетам образовательной политики Краснодарского края, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта и нормативно закреплённой в Законе Краснодарского края РФ «Об образовании».

**Адресат программы.** В объединение входят разнополюые дети в количестве от 10 до 15 человек, состав группы разновозрастной от 12 до 15 лет.

Программа «Шейпинг-самбо» ведется состоящий из подготовительной(10-15% общего времени урока), основной 75% только для девочек. Объем тренировочной программы 90 минут. Комплекс упражнений составлен также с учетом пожеланий девушек (входят упражнения из комплекса ритмической гимнастики, аэробики, йоги и др.)

Каждая возрастная группа имеет свои возрастные особенности, которые необходимо учитывать во время учебного процесса.

Возраст учащихся 14-17 лет – это периоды повышенной активности, они сменяются временем снижения работоспособности, дети этого возраста избирательно относятся к наукам. Проявляется стремление ребенка к определенному виду деятельности, которая, возможно, станет основой будущей профессии.

Учащиеся должны иметь средний и высокий уровень внимания, эмоционально-волевые качества: самостоятельность, активность, оптимизм, общительность, отзывчивость, доброжелательность, трудоспособность, дисциплинированность, ответственность. При обучении выполнять практические задания, предложенные педагогом. Желательно, чтобы в объединение входили учащиеся, проявляющие самостоятельность и инициативу. Условия набора в группу: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Срок реализации программы 1 год:**154,5 часов: модуль № 1 (шейпинг) - 99 часов, модуль № 2 (самбо) – 55,5 часов. Продолжительность занятий по шейпингу 1,5 часа 2 раза в неделю и по самбо 1.5 часа 1 раз в неделю. Дозировка учебного часа по 35 минут. Перерыв – 10 минут.

***Формы и методы организации:***

- групповая форма
- индивидуальная форма
- поточный метод

***Технологии обучения:***

- личностно-ориентировочный подход в обучении

***Методы и приемы обучения:***

- практические
- организация самостоятельной работы
- наглядные
- музыкальное сопровождение

***Формы контроля:***

- мониторинг.

**Цель программы** направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Концепция строится на решении следующих задач:

- приобщение обучающегося к занятиям физическими упражнениями;
- создание мышечного корсета путём динамической тренировки мышц;
- формирование правильного стереотипа осанки;
- улучшения психоэмоционального состояния;
- развитие гибкости;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

Программа соответствует специфике внеурочной деятельности детей, и способствует:

- стимулированию познавательных процессов;

- развитию коммуникативных навыков;
- созданию социокультурной среды общения;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- создание мышечного корсета путем динамической тренировки мышц;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

**Задачи:**

**Предметные:**

**Освоение основных знаний и умений по шейпингу и развитие общефизической подготовки в самбо.**

**Личностные:**

- формирование положительных личностных качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества, коллективизма.
- способствовать развитию физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости), навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию мотивации к занятиям шейпинга, самбо и потребности к продолжению изучения данного вида спорта;
- формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

К концу прохождения программы, занимающиеся должны иметь представление:

- об основных терминах, связанных с шейпингом и самбо;
- о значении шейпинга и самбо для их здоровья;
- знать:
  - правила проведения разминки;
  - определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий;
- уметь:
  - самостоятельно проводить занятия;
  - владеть спортивным инвентарем: фитобол мячами, обручем, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской.

**Содержание программы**

**Учебный план**

Модуль программы	Количество часов			Место проведения	Формы контроля\аттестации
	Всего	Теория	Практика		
Модуль 1 «Шейпинг»	99,5	9	90,5	МБОУ СОШ № 3	наблюдение
Модуль 2 «Самбо»	55,5	13,5	42	МБОУ СОШ № 3	наблюдение
<b>Итого</b>	<b>155</b>	<b>22,5</b>	<b>132,5</b>		

**Содержание программы**

Содержание модуля № 1 представлено в модуле № 1 «Шейпинг».

Содержание модуля № 2 представлено в модуле № 2 «Самбо».

**Планируемые результаты**

**Задачи:**

**Предметные:**

- освоят основные знания и умения по шейпингу и улучшат общефизическую подготовку в самбо.

**Личностные:**

- проявят волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувства дружбы и товарищества, коллективизма.

**Метапредметные:**

- разовьют мотивацию к занятиям настольным теннисом и потребности к продолжению изучения данного вида спорта;  
- сумеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Программа модуля № 1 «Шейпинг»**

**Цель:** формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

**Задачи:**

*Предметные:*

учащиеся должны знать:

- разновидности видов спорта;

должны уметь:

- выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения.

**Личностные:**

учащиеся должны знать:

- общие понятия основных физических качеств;

должны уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

**Метапредметные:**

учащиеся должны знать:

- пропаганду здорового образа жизни;

должны уметь:

- сохранять свою индивидуальность.

**Учебно-тематический план модуля № 1 «Шейпинг».**

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические сведения	9	9	-
2	Дыхательная гимнастика	9	-	9
3	Аутогенная тренировка	7,5	-	7,5
4	Упражнения на осанку	12		12
5	Упражнения на пластику движений	12	-	12
6	Упражнения с предметами	15,5	-	15,5
7	Шейпинг	24	-	24
8	Тестирование	6	-	6
9	Соревнования внутришкольные, городские, краевые.	4,5	-	4,5
	<b>Итого:</b>	<b>99,5</b>	<b>9</b>	<b>90,5</b>

**Содержание учебного плана модуля № 1.**

**1. Теоретические сведения**

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях шейпингом, предупреждение травматизма, техника безопасности при использовании спортивного инвентаря.

2. Сведения о строении и функциях организма. Закладывание. Значение разминки.

3. Восстановим естественный тип дыхания (диафрагмальное, грудное, акцентированное)
4. Основы АТ – значение, цель, методы.
5. Самоконтроль за самочувствием, Измерение пульса. Фазы утомления, определение нагрузки.

6. Распорядок дня, двигательный питьевой, режим питания – здоровый образ жизни.

## **2. Дыхательная гимнастика**

1. Грудное дыхание.
2. Глубокое дыхание.
3. Ритмичное дыхание.
4. Акцентированный вдох.
5. Облегченное дыхание.
6. Успокаивающее дыхание.

## **3. Аутогенная тренировка**

1. Упражнение на расслабление.
2. Ощущение тепла.
3. Упорядочение дыхания.
4. Нормализация работы сердца.
5. Упражнения цели.

## **4. Упражнение на осанку**

1. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.
2. Упражнение у вертикальной плоскости.
3. Упражнения с обручем.
4. Упражнения со скакалкой, лентой.
5. Упражнения стоя, сидя в парах.
6. С движением через гимнастическую палку (бег, прыжки).
7. Повороты туловища с гимнастической палкой. Упражнения на боку.
8. Выпады, махи.

## **5. Упражнение на пластику движений**

1. Формирование правильной, красивой походки с предметами.
2. Упражнения без предметов.
3. Походка по отметкам, с изменением скорости ходьбы.
4. Упражнения под музыку.
5. Танцевальные шаги, упражнения.
6. Пластика движения рук. (веер, барабанные пальчики).
7. Пластика движения ног. (полуприсед, полупальцы).
8. Пластика движения туловища (повороты, наклоны).

## **6. Упражнения с предметами**

1. Упражнения для укрепления мышц ног, развитие силы (приседания с отягощением).
2. Упражнение с обручем (вращение).
3. Упражнения с гимнастическими мячами.
4. Упражнения на фитобол мячах.
5. Упражнения на степ досках.
6. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно.
7. Удары мячами, перекаты, круги.
8. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону.
9. Примерные упражнения с шарфом: махи шарфом вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз в различных плоскостях. Круги шарфом.
10. Мельница «двухтактная», «трехтактная».
11. Упражнения с набивными мячами.
12. Упражнения на гимнастической скамейке.
13. Упражнения у гимнастической стенки.

14. Упражнения на растяжку.
15. Упражнения с гимнастическими палками.
16. Закрепляющие занятия.

### **7.Шейпинг**

1. Акробатические элементы (перекаты, кувырки).
2. Акробатические элементы (стойки на лопатках, полу шпагаты).
3. Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега).
4. Прыжки, скачки, подскоки.
5. Беговые движения.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (лента, подушка).
7. Общеразвивающие упражнения с предметами (стул, скакалка).
8. Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
9. Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.
10. Упражнения для мышц разгибателей бедра.
11. Упражнения для ягодичных мышц.
12. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (лента, подушка, стул, скакалка, полотенце).
13. Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
14. Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.
15. Упражнения для мышц живота.
16. Упражнения для мышц спины.
17. Упражнения для мышц голени (икроножные, берцовые, подошвенные).
18. Упражнения для мышц плечевого пояса
19. Танцевальные движения – выпады, махи, повороты, подскоки.

### **8.Тестирование.**

1. Метание набивного мяча.
2. Прыжки в длину с места.
3. Бег 50м.
4. Наклон вперед из положения сидя на полу.

### **9.Соревнования внутришкольные, городские , краевые.**

По календарю соревнований.

#### **Планируемые результаты.**

##### ***Предметные:***

учащиеся будут знать:

-разновидности видов спорта;

будут уметь:

- выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения.

##### ***Личностные:***

учащиеся будут знать:

- общие понятия основных физических качеств;

будут уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

##### ***Метапредметные:***

учащиеся будут знать:

- пропаганду здорового образа жизни;

будут уметь:

-сохранять свою индивидуальность.



## Программа модуля № 2 «Самбо».

**Цель:** формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций Самбо.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

При обучении учащиеся должны знать:

- меры техники безопасности на занятиях,
- необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (самбо);
- знать основы техники самбо.

должны уметь:

- правильно регулировать свою физическую нагрузку;

#### *Личностные:*

- знание истории Самбо своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

#### *Метапредметные:*

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## Учебно-тематический план модуля № 2 «Самбо».

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия.	1,5	1,5	-
	Простейшие акробатические элементы.	4,5	1,5	3
3	Техника самостраховки.	10,5	3	7,5
4	Техника борьбы в стойке.	7,5	3	4,5
5	Техника борьбы лежа.	9	1,5	7,5
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	6	1,5	4,5
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	15	-	15
8	Итоговое занятие.	1,5	1,5	-
	<b>Итого:</b>	<b>55,5</b>	<b>13,5</b>	<b>42</b>

## Содержание учебного плана модуля № 2 «Самбо».

### Содержание

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

#### **Тема 2: Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

### **Зачётные упражнения.**

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

### **Тема 8: Итоговое занятие**

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

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

### **Календарный учебный график модуля № 1 «Шейпинг»**

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля
	план	факт		Все го	Теория	Практика		
<b>1.</b>			<b>Теоретические сведения</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			<b>Опрос</b>
1.1			Правила поведения и требования безопасности на занятиях.	1,5	1,5		Инструктаж по технике	Наблюдение \Опрос

							безопасности	
1.2			Сведения о строении и функциях организма.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
1.3			Сведения о типах дыхания, особенностях.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
1.4			Основы АТ-значение, цель, приемы.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
1.5			Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
1.6			Здоровый образ жизни: режим дня, питания.	1,5	1,5		Беседа	Опрос
<b>2.</b>			<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>		<b>Наблюдение</b>
2.1			Грудное дыхание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.2			Глубокое дыхание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.3			Ритмичное дыхание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.4			Акцентированное дыхание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.5			Облегченное дыхание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.6			Успокаивающее дыхание .	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>3.</b>			<b>Аутогенная тренировка</b>	<b>7,5</b>		<b>7,5</b>		<b>Наблюдение</b>
3.1			Упражнения на расслабление.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
3.2			Ощущение тепла.	1,5		1,5	Практическое занятие,	Наблюдение
3.3			Упорядочение дыхания.	1,5		1,5	Гостиная	Наблюдение
3.4			Нормализация работы сердца.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
3.5			Упражнение цели.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>4.</b>			<b>Упражнения на осанку</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		<b>Наблюдение</b>

4.1			Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.2			Упражнения у вертикальной плоскости.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.3			Упражнения с обручем.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.4			Упражнения со скакалкой, лентой.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.5			Упражнения стоя, сидя в парах.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.6			С движением через гимнастическую палку (бег, прыжки).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.7			Повороты туловища с гимнастической палкой. Упражнения на боку.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
4.8			Выпады, махи.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>5.</b>			<b>Упражнения на пластику движений</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Практическое занятие	Обсуждение
5.1			Формирование правильной и красивой походки с предметами.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.2			Упражнения без предметов.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.3			Походка по отметкам, с изменением скорости ходьбы.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.4			Упражнения под музыку.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.5			Танцевальные шаги, упражнения.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.6			Пластика движений рук.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.7			Пластика движений ног.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение
5.8			Пластика движений туловища.	1,5		1,5	Практическое занятие	Обсуждение

							еское занятие	
<b>6.</b>			<b>Упражнения с предметами</b>	<b>15,5</b>		<b>15,5</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>Анализ</b>
6.1			Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания с отягощением.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.2			Упражнения с обручем - вращение на поясе, бедрах, руках .	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.3			Прыжки через скакалку- развитие выносливости.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.4			Упражнения с гимнастическими мячами.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.5			Упражнения на фитобол мячах.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.6			Упражнения на степ досках.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.7			Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.8			Удары мячами, перекаты, круги.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.9			Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.10			Примерные упражнения с шарфом: махи шарфом вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз в различных плоскостях. Круги шарфом.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.11			Мельница «двухтактная», «трехтактная».	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.12			Упражнения с набивными мячами.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.13			Упражнения на гимнастической скамейке.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.14			Упражнения у гимнастической стенки.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.15			Упражнения на растяжку.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение

							занятие	
6.16			Упражнения с гимнастическими палками.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
6.17			Закрепляющие занятие.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>7.</b>			<b>Шейпинг</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>Наблюдение</b>
7.1			Акробатические элементы (перекаты, кувырки).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.2			Акробатические элементы (стойки на лопатках, полу шпагаты).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.3			Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.4			Прыжки, скачки, подскоки.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.5			Беговые движения.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.6			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (лента, подушка).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.7			Общеразвивающие упражнения с предметами (стул, скакалка).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.8			Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.9			Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.10			Упражнения для мышц разгибателей бедра.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.11			Упражнения для ягодичных мышц.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.12			Упражнения для мышц живота.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.13			Упражнения для мышц спины.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение

7.14			Упражнения для мышц голени (икроножные, берцовые, подошвенные).	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.15			Упражнения для мышц плечевого пояса.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
7.16			Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>8.</b>			<b>Тестирование</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>Зачет</b>
8.1			Метание набивного мяча.	1,5		1,5	Практическое занятие	Зачет
8.2			Прыжки в длину с места.	1,5		1,5	Практическое занятие	Зачет
8.3			Бег 50м.	1,5		1,5	Практическое занятие	Зачет
8.4			Наклон вперед из положения сидя на полу.	1,5		1,5	Практическое занятие	Зачет
<b>9.</b>			<b>Соревнования внутришкольные, городские, краевые.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>		По календарю соревнований
			<b>Итого:</b>	<b>99,5</b>	<b>9</b>	<b>90,5</b>		

### Календарный учебный график модуля № 2 «Самбо»

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля
	план	факт		Все го	Теория	Практика		
<b>1.</b>			<b>Вводные занятия.</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>			<b>Наблюдение</b>
1.1			История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.	1,5	1,5		Инструктаж по технике безопасности	Наблюдение
<b>2.</b>			<b>Простейшие акробатические элементы.</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	Практическое занятие	Наблюдение

2.1			Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.2			Кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
2.3			Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	1,5	1,5		Практическое занятие	Наблюдение
<b>3.</b>			<b>Техника самостраховки.</b>	<b>10,5</b>	<b>3</b>	<b>7,5</b>		
			Изучение техники самостраховки. Падение вперёд.	1,5	1,5		Беседа, оказ	Наблюдение
			Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Перекат через плечо.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Отработка приёмов самостраховки.	1,5	1,5		Беседа, оказ	Наблюдение
			Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>4.</b>			<b>Техника борьбы в стойке.</b>	<b>7,5</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>		
			Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	1,5	1,5		Беседа, оказ	Наблюдение
			Выведение из равновесия. Передвижения.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Отработка техники борьбы в стойке.	1,5	1,5		Беседа, оказ	Наблюдение
			Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>5.</b>			<b>Техника борьбы лежа.</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>		
			Изучение техники борьбы лёжа.	1,5	1,5		Беседа, оказ	Наблюдение



			Перевороты.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Удержания.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>6.</b>			<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>		
			Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	1,5	1,5		Беседа, показ	Наблюдение
			Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>7.</b>			<b>Подвижные спортивные игры, эстафеты.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>		
			Строевые упражнения. Стретчинг.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Упражнения и игры с партнером.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Футбол.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Баскетбол.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Игровые эстафеты.	1,5		1,5	Практическое	Наблюдение

							занятие	
			Игры с элементами акробатики.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Волейбол.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Подвижные игры.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
			Закрепление элементов самбо. Тренировочные схватки по заданию.	1,5		1,5	Практическое занятие	Наблюдение
<b>8.</b>			<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>		Практическое занятие	Наблюдение
			Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.	1,5	1,5		Беседа, показ	Наблюдение
			<b>Итого:</b>	<b>55,5</b>	<b>13,5</b>	<b>42</b>		

#### **Условия реализации программы.**

Показательные выступления на внутришкольных, городских и краевых спортивных соревнованиях в качестве групп черлидинга. Приобретение занимающимися навыка к самостоятельным занятиям и умение детей контролировать свое психо - эмоциональное состояние.

Материально – техническое обеспечение: помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3172 – 14. Осуществление образовательного процесса по настольному теннису проходит на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы;

-перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- гимнастические скамейки,
- скакалки,
- степдоски,
- гимнастические стенки,
- гимнастические коврики,
- гимнастические палки,
- гимнастические маты,

-резиновые и набивные мячи,  
-информационное обеспечение – видеокамера, магнитофон, интернет источники;

-кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим профессиональным образованием по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, знающий специфику работы ОДО. Требования к опыту практической работы не предъявляются. Необходимые умения: владеет формами и методами обучения; использует и апробирует специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организывает различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно–исследовательскую; регулирует поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализует современные формы и методы воспитательной работы, ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их

способностей; общается с детьми, признает их достоинство, понимая и принимая их. Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

### Формы аттестации

Контроль знаний, умений и навыков, обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную и воспитательную функции. Первоначально проводится входной контроль для изучения личности обучающегося с целью знакомства с ним (наблюдение, устный опрос).

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой предусматривает ведение текущего контроля, осуществляется педагогом практически на всех занятиях. Формы текущего контроля предусматривают проведение практических занятий, участие в школьных, городских соревнованиях, подготовка группы черлидинга. Оценка теоретических знаний (текущий контроль) может проводиться в форме собеседования, обсуждения игры. Во время текущего контроля педагог определяет знание терминологии, умения и навыки выполнения отдельных элементов техники шейпинга и самбо.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Итоговая аттестация по данной программе предусматривает организацию соревнования.

#### Тестирование:

**Метание набивного мяча:** Испытуемый становится перед линией броска, ноги врозь, держа набивной мяч двумя руками перед собой. Прогнувшись, он поднимает над головой мячи, разгибаясь, мощным движением туловища и рук посылает мяч вверх вперед под оптимальным углом. Каждый испытуемый выполняет по 3 броска. Оценивается самый дальний бросок с точностью до 10 см.

класс	Очки \ результаты(м)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	3.70	3.90	4.00	4.20	4.40	4.60	4.90	5.10	5.30	5.50	5.60	5.90
2	4.50	4.70	4.90	5.00	5.40	5.60	5.70	5.90	6.10	6.30	6.50	6.80
3	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.870	7.00	7.20	7.40
4	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00	7.20	7.60	7.80	8.00	8.10

**Прыжок в длину с места:** Испытуемый становится на край ямы с песком, толкается двумя ногами в сочетании с махом руками. Результат является кратчайшее расстояние между местом отталкивания и ближайшей точкой касания песка любой частью тела.

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	131	133	137	145	149	153	157	161	165	169	173	177
2	145	149	153	156	160	164	168	172	176	180	184	188
3	153	157	161	168	173	178	183	188	191	196	200	205
4	157	161	165	169	174	179	184	191	196	200	203	206

**Бег на 50 м:** Испытуемый становится к линии старта и по сигналу начинает бег по дистанции. Испытуемый пробегает дистанцию дважды с 10-минутным перерывом. Результат оценивается да 0.01 сек. при электронном хронометраже и до 0.1 сек при ручном хронометраже .

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	10.3	10.1	9.8	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1
2	9.6	9.5	9.3	9.2	9.0	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.0	7.9
3	9.5	9.3	9.1	9.0	8.8	8.7	8.5	8.4	8.2	8.0	7.9	7.7

4	9.1	9.0	8.8	8.7	8.6	8.4	8.3	8.1	7.9	7.8	7.7	7.6
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Наклон вперед из положения сидя на полу:** Испытуемый садиться на пол, так чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняет 3 наклона вперед, на четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

класс	Очки \ результаты(см)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
2	1	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10
3	1	2.0	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10	11
4	2	3.0	3.5	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10	11	12

### Методические материалы

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, практическая работа (групповая и индивидуальная), самостоятельная работа обучающихся), практический – для развития практических умений и навыков; репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются методы: метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения; метод сопряженного воздействия; методы игровой и соревновательный; методы воздействия словом и средствами наглядной агитации; в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы. Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях (игры: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Основополагающие принципы методики подачи учебного материала – это доступность, наглядность, занимательность.

Упор спортивно – оздоровительной формы работы позволяет закрепить двигательные навыки за счет практических занятий, использования иллюстрированного материала, просмотра дисков, что помогает формировать образы, усвоение теории. Подбор комплексных занятий поддерживает благоприятный психологический климат и внимание начинающих в течение всего занятия.

Методика начального обучения техники игры позволяет предупреждать и своевременно корректировать ошибки, возникающие в структуре выполняемых технических действий.

Изначально оказывается педагогическая помощь и поддержка обучающихся в решении жизненных и образовательных проблем:

- признание потенциальных возможностей каждого занимающегося;
- поощрение вовлеченности в совместную спортивную деятельность.

Решая совместные проблемы, практикуется родительское собрание с участием педагога, где устраиваются общие мероприятия (беседы, общественные поручения) для детей, педагогов и родителей.

Таким образом, объединяя группы, необходимо добиться положительных результатов в обучении и развитии детей, при этом стимулировать их познавательную активность, адаптировать их к жизни в обществе.

Во время проведения занятий для обеспечения наглядности используются дидактические материалы: опорные схемы и таблицы, дополнительные наглядные пособия, видеофильмы, передачи TV спортивного канала.

В процессе занятий используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами при развитии тех или иных двигательных способностей.

Тренировочный процесс.

#### **Методические рекомендации**

Реализация данной программы позволит, не только приобщить детей к миру прекрасного, но и укрепить физически. Участие детей в спортивной деятельности является мощным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружба, товарищества. Развитие природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей младшего школьного возраста. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, так как здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть навыками программы «Шейпинг-самбо». Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

### **Раздел III. Организационные основы реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.**

1. При переходе на дистанционное обучение создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- организация оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- организация самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- допускается отсутствие аудиторных занятий;

- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;

- организация обеспечивает соответствующие применяемые технологии уровней подготовки педагогических, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников организации по дополнительным общеобразовательным программам.

2. По дополнительной общеобразовательной программе «Шейпинг-самбо» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащегося;

- информация о реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей (законных представителей);

- обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

3. При реализации дополнительной общеобразовательной программы «Шейпинг-самбо» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности» используются:

- электронные информационные, образовательные и информационно-телекоммуникационные ресурсы, которые соответствуют выбранной модели и позволяют подготовить структуру образовательного контента;

- интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения, с использованием дистанционных образовательных технологий;

- организационная и техническая поддержка учащихся, при организации на период перехода, и в момент дальнейшего электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий;

- онлайн – расписание занятий для ознакомления учащихся и родителей (законных представителей);

- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;

- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций.

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. При реализации программы возможны занятия с применением дистанционных технологий и инструментария электронного обучения. В образовательную деятельность тогда вводятся формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, видео-консультирование, дистанционный прием теста.

#### **Список литературы по шейпингу**

1. Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры» Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Развитие координационных способностей у школьников. Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.

#### Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 –р
3. Приказ Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2016 г.

#### Список литературы по самбо

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А.Грибачева, В.А. Круглыхин М. -: Человек, 2011 – 248 с.,
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с. 10.
4. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с.,  
Электронные ресурсы:
  1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> / свободный.
  2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
  3. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

#### Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 –р
3. Приказ Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2016 г.

Приложение 1  
Конспект занятий по шейпингу

№	Содержание учебного материала	Описание упражнений	дозировка	Методические указания
1.	<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	И.п.стоя, ноги на ш.п.на,счєтраз-вдох,руки через сторонывверх,колени слегка согнуты,на счєт два-выдох,руки вниз.	4раза	Подготавливаем дыхательную систему,потягиваеммышцытуловища.
		Повороты головы всторону,круговые движения головой	поб раз	Разогреваем мышцы шеи
		И.п. стоя, руки воль тела, поочередное движение плеч вперед-назад, вверх-вниз, круговые движения плечами вперед-назад.	по10 раз	Разогреваем плечевые суставы, подготавливаем к выполнению основной нагрузки.
		Открытый шаг влево-вправо, разведение и сведение рук согнутых в локтевых суставах перед собой, разгибание и сгибание рук ввех и в стороныв локтевых и плечевых суставах	по10 раз	Разогреваем локтевые суставы
		И.п.стоя, наклоны туловища вперед, прогибания спины вперед-назад	По 10 раз	Разогреваем мышцы спины
		И.п.стоя, ноги шире плеч, медленно приседаем, возвращаемся в и.п.; и.п. стоя, ноги на ш.п.,туловище повернуто в сторону, поочередно поднимаем и опускаем стопу на пол; выпады в каждую сторону с подниманием рук над головой; и.п. стоя, ноги на ш.п. торс повернут в сторону. На счєт раз-втянуть в себя живот и мышцы таза, на счєт два-расслабить	По 10 раз	Разогреваем мышцы ног, голеностопных, коленных суставов,таза.
		Стрейчинг для мышц ног	По 1 разув каждую сторону	



		Потягивания туловища в сторону	<i>По 1 разу в каждую сторону</i>	
		Прыжки и бег	<i>2 минуты</i>	<i>Прыжки и бег можно заменить танцевальными движениями</i>
		Вдох- руками тянемся вверх, выдох- руки опускаем вниз	<i>4-5 раз</i>	<i>Восстанавливаем дыхание, сосчитать пульс за 15 секунд.</i>
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	И.п. стоя на коленях, принять упор лежа; отжимания от пола	<i>12-20раз</i>	<i>Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, увеличивает подвижность плечевых суставов.</i>
		И.п. стоя на коленях, упор руками перед собой, махи прямой ногой вверх поочередно	<i>20 раз</i>	
		И.п. как в упр. 2, махи согнутой в колене ногой к голове через сторону поочередно	<i>20 раз</i>	<i>Упражнение укрепляет ягодичные мышцы, уменьшает жировые отложения в области талии.</i>
		И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи прямой ногой вверх, поочередно.	<i>20 раз</i>	
		И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи согнутой ногой, ногу выпрямить, вернуться в и.п., поочередно	<i>20 раз</i>	
		И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи согнутой в колене ногой к груди, поочередно	<i>20 раз</i>	<i>Упражнение повышает подвижность в тазобедренном суставе</i>
		И.п. лежа на боку, верхняя нога согнута в колене в упоре на полу, махи нижней ногой вверх, поочередно	<i>20 раз</i>	<i>Упражнение укрепляет внутреннюю поверхность бедра</i>
<b>3.</b>	<b>Упражнения для формирования изысканной линии груди и талии</b>	И.п. лежа на боку, принять упор руками перед собой, отжимания на обеих руках, поочередно в каждую сторону	<i>,20 раз</i>	<i>Упражнение укрепляет грудные мышцы, косые мышцы живота, широчайшую мышцу спины</i>
		И.п. как в предыдущем упр., принять упор одной рукой, отжимания на одной руке, др. руку	<i>20 раз</i>	

		выпрямить, поочередно		
		И.п. как в предыдущем упр., одной рукой(нижней) обхватить талию, др. рука согнута, в упоре на полу, выпрямляя руку, поднять туловище вверх, поочередно	10 раз	Упражнение укрепляет мышцы руки плечевого пояса, груди, убирает излишки жировых отложений в области талии, укрепляет широчайшую мышцу спины, косые мышцы
4.	<b>Упражнения для формирования изысканной линии талии и живота</b>	И.п. лежа на животе, руки в стороны. Правой ногой достать левой руки. То же самое в др. сторону	8-10 раз	способствуют уменьшению жировых отложений в области талии и спины
		И.п. как в предыдущем упр.достать правой рукой левую ногу, прогибаясь в спине, то же самое в др. сторону	10 раз	
		И.п. лежа на боку, верхняя нога прямая, нижняя согнута в колене, рукой достать до носка	6-8 раз	
		И.п. лежа на спине;на счет раз-сесть, руки вытянуть вверх, на счет-два вернуться в и.п.	10-15 раз	Способствуют укреплению мышц брюшного пресса, уменьшению жировых отложений в области живота
		И.п. лежа на спине; на счет раз-сесть из и.п. с поворотом туловища в левую сторону на 90градусов,правую ногу притянуть к груди на счет два- вернуться в и.п., то же самое в др. сторону	10-15 раз	
		И.п. лежа на спине,прямые ноги поднять вверх под углом 90 градусов, руки в стороны. Прямые ноги опускаем на пол, поочередно в левую и правую сторону	10 раз	
		То же, что в предыдущем упр., только ноги сгибаем в коленях и опускаем на пол, касаемся пола, возвращаемся в и.п.	10 раз	
		И.п. лежа на боку. Руки за голову. Поднимаем	10-15 раз	Способствует укреплению косых мышц

		туловище до лопаток, поочередно в каждую сторону		<i>живота, мышц спины.уменьшению жировых отложений в области талии</i>
		«Ступеньки» И.п. лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, руки в стороны , в воздухе делаем «шаги» ногами вниз и, не касаясь пола,повторяем движения вверх	<i>5 раз</i>	
<b>5.</b>	<b>Заключительная часть</b>	«Багира»- и.п. сидя на пятках, постепенно перенести вес тела на руки, прогибаясь, делая «кошачье» движение, вернуться в и.п.	<i>5 раз</i>	<i>Упражнение выполняется медленно</i>
		И.п. стоя на коленях, потянуться левой рукой к правому носку, прогибаясь назад. То же в др. сторону	<i>4 раза</i>	
		И.п.стоя на одном колене,упор на вторую ногу, таз тянем вниз, руки-вверх, поочередно	<i>2 раза</i>	
		И.п. сидя, одна нога выпрямлена, вторая-согнута в колене и подведена под ягодицу, тянемся обеими руками к носку, поочередно	<i>5 раз</i>	
		И.п.сидя, тянемся к одной ноге, затем к другой		
		«Вакрасана»-упр. Из йоги. Поза скручивания. И.п. сидя, ноги вытянуть. Правую ногу согнуть в колене, подтянуть к груди и животу, перенести через левое бедро и поставить ее стопой на пол. Локоть левой руки упереть в колено, правая рука-ладонью на полу в упоре сзади, пальцы расставлены, делаем 3 полных дыхания «пранаямы»; затем меняем ногу.	<i>1 раз</i>	<i>Сознание: на позвоночник.Дыхание:3 полных вдоха. Делаем глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот,локтем толкаем колено, торс поворачиваем в противоположную сторону,как бы скручивая</i>

		«Березка» - и.п. лежа, медленный вдох, поднимаем ноги, туловище вверх, подбородок груди. Медленно возвращаемся в и.п.	1 раз	Дыхание: животом эффект: на все внутренние органы
		«Плуг» - халасана после «березки» ноги опускаем за голову, пальцами коснуться пола. Руки ладонями вниз. В этой позе находимся 15сек., затем пальцы ног отодвигаем как можно дальше.	1 раз	Дыхание медленное, животом. Наилучшее упр. для развития позвоночника и нервной системы.
6.	Аутотренинг «низшая ступень»	Лечь на коврик, руки вдоль тела, расслабиться		<p><b><u>Вызываем ощущение тяжести и тепла в конечностях.</u></b></p> <p>Формула «Моя правая рука тяжела» «Моя левая рука тяжелая» и т.д. «Я спокоен» Представить, что лежишь на берегу реки в солнечный день. После того как почувствовали что конечности отяжелели звучит <b><u>Формула вызывающая чувство тела:</u></b> «Моя правая рука теплая», «Моя левая рука теплая» и т.д.</p> <p><b><u>Регуляция ритма сердечной деятельности.</u></b></p> <p>Формула: «Сердце бьется спокойно, ритмично.» Правую руку положить на сердце, чтобы ощущать биение. <b><u>Регуляция ритма дыхания.</u></b> Формула: «Дыхание спокойное ритмичное. Дышится легко, спокойно»</p> <p><b><u>Вызывания тепла в области солнечного сплетения</u></b></p> <p>Формула: «Мое солнечное сплетение теплое»</p> <p><b><u>Вызывание чувства прохлады в области лба.</u></b> Формула «Мой лоб</p>

## Приложение 2

*Программный материал для практических занятий по самбо*

*Обще подготовительные упражнения.*

**Строевые упражнения.**

Строевые приемы.

-Выполнение команд

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

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

**Упражнения с партнером.**

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

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

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

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

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

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

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

-Упражнения с партнером и в группе.

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

-Стойки

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

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

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*

## *Приложение 3*

### *Педагогический контроль*

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности учащихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - определение различных сторон подготовленности учащихся, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения учащихся на уроках. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности учащихся.

Для определения исходного уровня и динамики *общейфизической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений по *специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

*Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:*

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных.

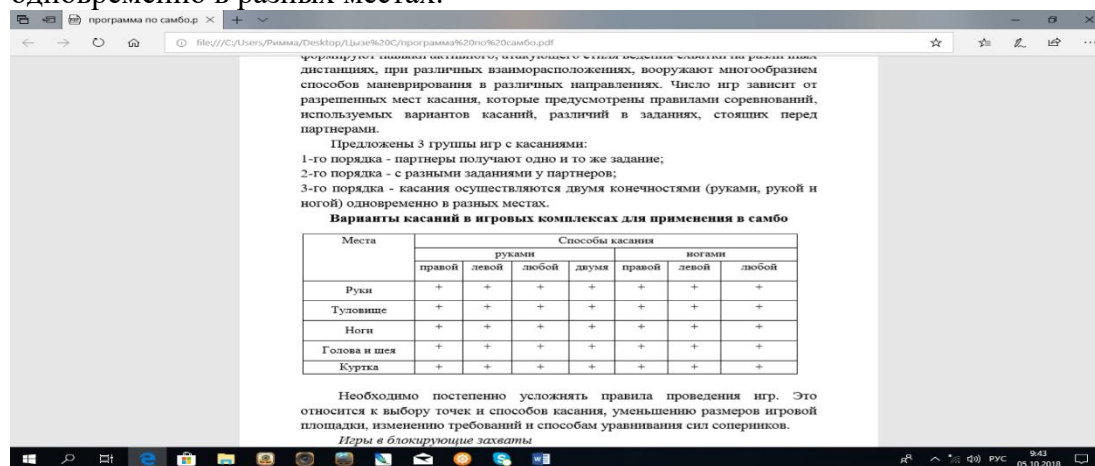
*Организация и проведение специальных игр.*

*Игры в касания.*

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;
- 2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;
- 3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.



Применение игр в атакующие захваты

предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*Игры в теснения.*

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения



этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

#### *Игры в дебюты*

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.