

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАО
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 1
от «09» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

М.А. Лазарев
Приказ № 9-О
от «09» января 2024 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА. ЛЕТО»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: **5 недель (30 ч.)**

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: **5017**

Автор-составитель:
Коваленко Владимир Васильевич,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2024

**Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования:
объем, содержание, планируемые результаты»**

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. 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».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024 г.

12. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

13. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

14. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.1.2 Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.1.3 Новизна заключается в использовании впервые наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях улучшения здоровья, разносторонней общей и специальной физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.

Программа «Защитники Отечества. Лето» реализуется лично-

ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) обучающихся.

Актуальность

Самбо – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно–важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также правил безопасности необходимых в соревновательной практике, быту, трудовой и обороной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности: получение знаний, умений и навыков в области спортивной борьбы самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

1.1.4 Отличительная особенность программы «Защитники Отечества. Лето» является то, что она направлена на углубленное и расширенное изучение умений и навыков по виду спортивной борьбы самбо, таких как правила соревнований (прохождение мандатной комиссии, взвешивания, распределение категорий на коврах, расположение на коврах судей и их

количество, а также судейская практика), более специализированная и расширенная физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Программа «Защитники Отечества. Лето» рассматривается как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную деятельность.

Содержание программы собирается вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся гражданские и патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

1.1.5. Адресат программы: программа рассчитана для детей 7-17 лет. К занятиям допускаются только обучающиеся прошедшие полный курс обучения по программе «Маленькие защитники Отечества».

1.1.6 Наполняемость группы: 10 человек.

1.1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

1.1.8 Уровень программы углубленный

1.1.9 Формы обучения - очная.

1.1.10 Режим занятий.

Занятие проводится 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 80-90 минут. Общее количество: 30 часов

1.1.11. Срок реализации программы: 5 недель

1.1.12. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста.

- 1.2. **Цель программы:** создание условий для совершенствования физической, тактической, психологической подготовленности обучающихся средствами самбо.

Задачи:

I. Личностные:

1. способствовать совершенствованию у обучающихся внимания, памяти, морально-волевых качеств.
2. способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни.
3. способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом тренеров и обучающихся объединения.
4. способствовать развитию сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

II. Метапредметные:

1. способствовать совершенствованию разностороннего физического развития и физической подготовленности детей.
2. способствовать формированию у обучающихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникабельность.
3. способствовать увеличению заинтересованности в регулярных занятиях самбо.

III. Предметные:

1. способствовать более глубокому изучению теории и практики самбо.
2. способствовать совершенствованию техники безопасности при выполнении приемов из арсенала самбо.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Вводное занятие	1	1		Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ
2.	Теоретическая подготовка	2	2		
3.	Физическая подготовка	8		8	
4.	Техническая подготовка	6		6	
5.	Тактическая подготовка	7		7	
6.	Контрольные упражнения	6		6	Сдача контрольных нормативов
Итого		30	3	27	

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению приёмов Самбо.

Тема 2. Теоретическая подготовка

Теория. Зарождение борьбы Самбо в России. Запрещенные действия в Самбо.

Тема 3. Физическая подготовка

Практика. Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Гимнастические упражнения на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координация движений)

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.)

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Тема 4. Техническая подготовка

Практика. Освоение группировки при падении от броска.

Освоение приемов само страховки Классификация падений самбиста и приемы само страховки.

Упражнения для бросков захватом ног.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Тема 5. Тактическая подготовка

Практика. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в учебно-тренировочных схватках.

Тренировочные схватки по заданию.

Тема 6. Контрольные упражнения

Практика. Контрольные тесты, схватки.

1.2. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные) результаты:

Усвоение конкретных элементов практического опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения задач, опыта судейско-административной деятельности.

Личностные результаты:

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

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими чувствами в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам;

-отношение к здоровью как высшей ценности человека;

-потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

-соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

-планировать пути достижения целей;

-устанавливать целевые приоритеты;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

-распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

-составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1. Дата начала обучения – 01.06.2024

2. Дата окончания обучения – 06.07.2024

3. Количество учебных недель - 5

4. Количество учебных дней – 12

5. Количество учебных часов: всего – 30, из них: теоретических – 3 ч.;
практических – 27 ч.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал для борьбы

2.2.2. материально-технические средства и оборудование, необходимые для реализации программы

Гири спортивные (16, 24, 34кг)

Штанги

Гонг,

Доска информационная,

Зеркало,

Канат для лазания,

Ковер самбо (12x12),

Мат гимнастический,

Мячи (баскетбольный, волейбольный, регби, набивной, футбольный),

Насос универсальный,

Секундомер,

Скакалка,

Скамейка гимнастическая,

Тренажер универсальный,

Электронные весы

2.2.3. Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

1. Международная федерация самбо www.sambo-fias.org
2. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
6. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
7. Мир спорта www.world-sport.org
8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
 - <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
 - <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного

образования детей Краснодарского края

2.2.4. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе.

2.3. Формы аттестации

2.2.1. Формы отслеживания образовательных результатов: беседа, наблюдение, конкурсы, открытые и итоговые занятия.

2.2.2. Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы диагностики, фото, свидетельство (сертификаты).

2.2.3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты, электронные портфолио.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль		
В течение всего периода реализации краткосрочной программы	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление	Педагогическое наблюдение, <i>устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.</i>

	детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
Итоговая диагностика		
В конце каждого образовательного модуля (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	

2.4. Оценочные материалы

В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся с помощью материалов:

Карта оценки выполнения (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы обучения:

Практический:

- метод повтора упражнений;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Наглядный:

- применяются главным образом в виде показа упражнения,
- наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях

2.5.2. Педагогические технологии: технология поиска индивидуального подхода к обучению, технология группового обучения. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся

образовались некоторые навыки ведения схватки. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

2.5.3. Формы организации занятия

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений само страховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.

Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

2.5.4. Формы методических материалов по программе (пособия, оборудование, приборы и др.);

2.5.5. Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, и т.п.;

2.5.6. Алгоритм учебного занятия:

I этап - организационный.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие: 1. Разминка

2. Комплекс упражнений

3. Спаринг

IV этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Раздел 3. «Воспитание»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

3.1.1. Целью воспитания является создание условий для формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей через практико-ориентированную деятельность, взаимодействие с коллективом.

3.1.2. Задачами воспитания по программе являются:

воспитание моральных качеств,

чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

3.2. Формы и методы воспитания

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение установленного порядка и правил на занятиях, четкое исполнений указаний тренера. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое до конца.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением, общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Совместное занятие с родителями «День укрепления семьи	Каждая суббота	Тренировочное занятие	Поднятие мотивационного уровня у детей и достижение более глубокого понимания и поддержки родителей.
2.	День защиты детей	3.06.2024	Игровое занятие	Сплочение коллектива и сближение родителей с детьми

Список литературы.

- 1) “Если хочешь быть здоров”: Сборник / сост. Е 84 А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 352, ил. – (Б-ка молодой семьи. Т. 3).
- 2) Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2019, - 160 с.
- 3) Пособие для тренеров, работающих с юношами / Дякин А. М. – М.: Физкультура и спорт, Москва – 2016. 253 с., ил.
- 4) Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. - 381 с
- 5) Ковалев Н.Е., Матюхина М.В., Патрина К. Т. Введение в педагогику. - М.: Просвещение, 2021
- 6) Матвеев А.П., Мельников С.Б. методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 2020. -191с. ил.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Защитники отечества»
на летний период 2023–2024 учебного года

Срок обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
5 недель	01.06.2024	07.07.2024	5	30	3 раза в неделю по 2 часа

№	Месяц	Неделя	Раздел программы, тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	Июнь	1-я неделя	Инструктаж по ТБ и ПБ. Вводное занятие	1	Входная диагностика
2.	Июнь	1-я неделя	Теоретическая подготовка	2	Текущий контроль
3.	Июнь	1-я неделя	Физическая подготовка Техническая подготовка	3	Текущий контроль
4.	Июнь	2-я неделя	Физическая подготовка Техническая подготовка	6	Текущий контроль
5.	Июнь	3-я недели	Физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	6	Текущий контроль
6.	Июнь	4-я неделя	Физическая подготовка Тактическая подготовка	6	Текущий контроль
7.	Июнь	5-я неделя	Контрольные упражнения	6	Итоговый контроль

	Оценка выполнения	Методические указания	балл
	Физическая подготовка Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров	С высокого старта	
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без	

	Стандартный приём, с партнером без сопротивления	сопротивления	
3.	5 бросков Темп максимальный	Темп максимальный	
	Силовые качества		
1.	Прыжок в длину	С места	
2.	Удержание ног в положении угла 90, секунды	В вися на канате	
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места	
4.	Борцовский мост с гирей в руках	На месте	
5.	Кистевая динамометрия	Максимальное усилие левой и правой кистей рук	
	Выносливость		
1.	Броски партнёра 2 минуты, количество раз	Педагог определяет стандартный прием	
2.	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 ноги) руками посередине	
	Координационные способности		
	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются педагогом, выполняются вместе	
	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Педагогом составляются 2–3	

		комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями	
	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 ковру без сопротивления	
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления	
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)	
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)	
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления	
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым	

		партнером)	
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.	

