

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Мокроусовская детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
Протокол № __ от « » _____ 2022 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»
_____ Е.А. Мохирев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«САМБО»
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год**

**Разработчики –
Тренер-предопователь
Ракович Николай Степанович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы «Самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы – 1 год, 144 акад. часов.

Цель программы

Сформировать интерес к занятиям самбо и физической культуре в целом.

Задачи программы

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: в группы принимаются дети в возрасте 6-12 лет на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Количество детей в группе: 20 детей

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

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

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

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

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

Формы организации деятельности детей на занятии:

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

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- скамейки – 2 шт.
- борцовские мешки – 1 шт.;
- борцовский манекен – 1 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 2 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 1 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 3 шт.;
- скакалки – 12 шт.;
- мячи – 1 шт.;
- защита для корпуса – 1 шт.;

- накладки на голеностоп – 1 шт.

Планируемые результаты

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Межпредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	2	1	1	
	1. Теоретические занятия				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Спортивная борьба	2	1	1	
6	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	18	9	9	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка				
1	Строевые упражнения	2	-	2	Практическое задание
2	Передвижения	2	-	2	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
5	Стретчинг	2	-	2	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	2	-	2	
17	Акробатика	2	-	2	
18	Перекаты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувырки	2	-	2	
21	Перевороты	4	-	4	
	Итого	44	-	44	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	2	-	2	

2	Самостраховки	2	-	2	Практическое задание
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
14	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2	
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	-	2	
16	Упражнения для подножек	2	-	2	
17	Упражнения для подсечки	2	-	2	
18	Упражнения для зацепов	2	-	2	
19	Упражнения для удержаний	2	-	2	
20	Упражнения для ухода из удержаний	2	-	2	
21	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	-	2	
22	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2	
23	Упражнения для ухода от удержания поперек	2	-	2	
24	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2	
	Итого	48	-	48	
	5. Техничко-тактическая подготовка				
1	Переворачивание партнера	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	1	1	
3	Комбинирование переворачивания с удержанием	2	1	1	
4	Удержание сбоку захватом шеи и руки	2	1	1	
5	Удержание со стороны ног обхватом туловища	2	1	1	
6	Удержание поперек захватом руки	2	1	1	
7	Удержание поперек	2	1	1	
8	Удержание верхом	2	1	1	
9	Уходы от удержания верхом	2	1	1	
10	Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа	2	1	1	
11	Активные защиты от перевода в партер	4	1	3	
12	День борьбы (партер)	2	-	2	
	Итого	26	11	15	
	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	144	23	121	

УТВЕРЖДЕН
приказом директора МБУ ДО
«Мокроусовская ДЮСШ»
от «__» _____ 20__ г. №__
_____/Е.А. Мохирев

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»
На 2021 -2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	30.06.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
 - понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
 - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
 - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
 - способы безопасного поведения на занятиях самбо;
 - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
 - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
 - правила выполнения строевых команд и приемов;
 - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
 - правила выполнения гимнастических упражнений;
 - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - правила выполнения самостраховки и страховки;
 - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
 - базовая техника самбо.

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Планируемые результаты

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Межпредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях самбо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику самбо.
- умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

Особенности организации образовательного процесса

Тренировочный процесс 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 самостраховки. 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:

- 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, послесхваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

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

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

Содержание программы
Раздел 1. Теоретические занятия
Тема: Вводное занятие.
Выполнение нормативов ОФП

Теория.

Цели и задачи обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь

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

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильными или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный

(обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении поковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекачивание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекачивание, поднятие, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и безразбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

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

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Тема 19. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.

Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.

Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Переворачивание партнера

Теория

Переворачивание партнера.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания

Теория

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием

Теория

Комбинирование переворачивания с удержанием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Тема 4. Удержание сбоку захватом шеи и руки

Теория

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 5. Удержание со стороны ног обхватом туловища

Теория

Удержание со стороны ног обхватом туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 6. Удержание поперек захватом руки

Теория

Удержание поперек захватом руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 7. Удержание поперек.

Теория

Удержание поперек.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Тема 8. Удержание верхом

Теория

Удержание верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Тема 9. Уходы от удержания верхом

Теория

Уходы от удержания верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Тема 10. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 11. Активные защиты от перевода в партер

Теория

Активные защиты от перевода в партер.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Тема 12. День борьбы (партер)

Практика

День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов учебного года. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

УТВЕРЖДЕН
 приказом директора МБУ ДО
 «Мокроусовская ДЮСШ»
 от «__» _____ 20__ г. №_____
 _____/Е.А. Мохирев

Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год
«Самбо для начинающих»
 количество часов в год **144**

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

3		Врачебный контроль и самоконтроль	1/1	<p>Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4		Общие понятия о гигиене	1/1	<p>Теория Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать понятия врачебный контроль и самоконтроль. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5		Физическая культура и спорт в России	1/1	<p>Теория Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать основные правила личной гигиены. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

6		Спортивная борьба	1/1	<p>Теория Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
7		Основы техники и элементы самбо	1/1	<p>Теория Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях контрприёмах. Терминология Самбо.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать историю самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
8		Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1/1	<p>Теория Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.</p>	Знать основы техники и элементы самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					<p>Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>			
9			<p>Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь</p>	1/1	<p>Теория Соревнования по борьбе, их цели задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	<p>Знать краткие сведения о физиологических основах тренировки. Уметь выполнять общие физические упражнения.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
10			<p>Правила здорового образа жизни</p>	1/1	<p>Теория Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	<p>Знать правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Уметь выполнять общие физические упражнения.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
Раздел 2. Психологическая подготовка								

11		Упражнения психологической подготовки	1/1	<p>Теория Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать правила здорового образа жизни. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
12		Упражнения специальной психологической подготовки	1/1	<p>Теория Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.</p> <p>Практика Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 3. Общая физическая подготовка							
13		Строевые упражнения	2	<p>Практика Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

14		Передвижения	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять строевые упражнения	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15		Разминка самбиста	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять передвижения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16		Общеразвивающие упражнения	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять разминку самбиста.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

17			Стретчинг	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
18			Упражнения с партнером	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять стретчинг.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
19			Упражнения с сопротивлением партнера	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с партнером.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

20		Упражнения с гирями	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с сопротивлением партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21		Упражнения, выполняемые ногами	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гирями	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
22		Упражнения в положении лежа на ковре	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения, выполняемые ногами.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

23		Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении лежа на ковре.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
24		Упражнения на гимнастической стенке	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении на «борцовском мосту».	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

25		Упражнения гимнастической палкой с	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; тоже впереди; тоже спиной.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения на гимнастической стенке.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26		Упражнения с манекеном	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27		Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с манекеном.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

28		Упражнения с самбистским поясом	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29		Акробатика	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с самбистским поясом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30		Перекаты	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять элементы акробатики.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

31			Прыжки	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять перекаты.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
32			Кувьрки	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Кувьрки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувьрок-полет.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять прыжки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
33			Перевороты	2	Практика Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять кувьрки.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

34			Промежуточная аттестация	2	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка								
35			Страховки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
36			Самостраховки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

37			Падения	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост споследующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять самостраховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Страховки партнера	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Падение с опорой на руки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

40			Падение с опорой на ноги	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с местана две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с опорой на руки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41			Падение с приземлением на колени	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с опорой на ноги.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

42		Падение с приземлением на голову	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с приземлением на колени.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43		Падение с приземлением на туловище	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение набок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на голову.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

44		Падение на спину	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на туловище.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45		Падение на живот	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на спину.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
46		Защита от падения партнера сверху	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на живот.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

47		Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять защиту от падения партнера сверху.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48		Упражнения для выведения из равновесия	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять специально-подготовительные упражнения для бросков.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
49		Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для выведения из равновесия.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

50		Упражнения для подножек	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для бросков захватом ног (ноги).	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
51		Упражнения для подсечки	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подножек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52		Упражнения для зацепов	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подсечки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

53		Упражнения для удержаний	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для зацепов.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54		Упражнения для ухода из удержаний	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки ишеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для удержаний.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55		Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода из удержаний.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

56		Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания сбоку.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57		Упражнения для ухода от удержания поперек	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем вживот.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания со стороны головы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
58		Упражнения для ухода от удержания верхом	2	Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания поперек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5. Техничко-тактическая подготовка.							

59		Переворачивание партнера	1/1	<p>Теория Переворачивание партнера.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания верхом.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
60		Активные и пассивные защиты от переворачивания	1/1	<p>Теория Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
61		Комбинирование переворачивания с удержанием	1/1	<p>Теория Комбинирование переворачивания с удержанием.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

62		Удержание сбоку захватом шеи и руки	1/1	<p>Теория Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
63		Удержание со стороны ног обхватом туловища	1/1	<p>Теория Удержание со стороны ног обхватом туловища.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64		Удержание поперек захватом руки	1/1	<p>Теория Удержание поперек захватом руки.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

65			Удержание поперек	1/1	<p>Теория Удержание поперек.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки и из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Удержание верхом	1/1	<p>Теория Удержание верхом.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Уходы от удержания верхом	1/1	<p>Теория Уходы от удержания верхом.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

68		Активные и пассивные защиты от техникий действий в положении лёжа	1/1	<p>Теория Активные и пассивные защиты от техникий действий в положении лёжа.</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
69		Активные защиты от перевода в партер	1/1	<p>Теория Активные защиты от перевода в партер</p> <p>Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70		День борьбы (партер)	2	<p>Практика День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

71			Промежуточная аттестация	2	Практика Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			Итоговое занятие	2	Практика Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: беседа, практическая работа.

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

- 1) *Разноуровневое обучение* предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.
- 2) *Личностно-ориентированное обучение* (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению обучающихся.
- 3) *Технология перспективно-опережающего обучения* способствуют развитию логического мышления; памяти.
- 4) *Технология коллективного взаимобучения* повышает ответственность обучающихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

Дидактические средства

1-

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Физическая культура
		Борьба «Самбо»
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
5.	Схемы	Выполнения кувырков
		Выполнения перекатов

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010. – 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. –208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. –240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации //С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
9. 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., ил.
10. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.:Астрель, 2009. – 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: БудоСпорт, 2013 – 101 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlmpIVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb

**Входная диагностика обучающихся объединения
«Самбо»**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание над двух ногами		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
8	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
9	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
10	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
11	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
12	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»1 полугодие**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Стибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
8	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
9	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
10	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
11	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
12	9	8	15	15	9	8	14	13	9	10

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
8	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
9	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
10	7	6	13	13	7	6	12	11	7	8
11	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
12	8	7	14	14	8	7	13	12	8	9

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
8	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
9	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
10	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
11	11	10	17	16	11	10	16	15	11	12
12	11	10	17	17	11	10	16	15	11	12

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 10 баллов. За

невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 10 баллов. За

невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5