

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа ориентирована на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки.

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Разнообразие технических, тактических действий, игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительные особенности.

Это комплексная дополнительная образовательная программа по самбо для детей от 7 до 9 лет для педагогов, тренеров-преподавателей, тренеров

работающих в системе дополнительного образования. Настоящая программа отличается от перечисленных выше программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий;
- привитие детям понятия о здоровом образе жизни
- присутствует возможность перейти на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо.
- закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Адресат программы.

На данную программу обучения принимаются обучающиеся 7-9 – летнего возраста. В группы принимаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль, допущенные к занятиям врачом. Прием обучающихся производится в мае - августе. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Для детей в возрасте 7-9 лет – благоприятный период для всестороннего развития координационных и скоростных (реакций и частоты движений) способностей, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Важной особенностью данного возраста является большое желание, повышенный интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. В связи с этим на занятиях должна быть четкая организация, дисциплина, а также свобода и самостоятельность в деятельности детей.

Количество обучающихся в группе: 1-2 год обучения – 15 – 25 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Курс программы по самбо рассчитан на 2 года. Количество рабочих недель в год – 36. Программа рассчитана на 108 часов в год. За весь период обучения – 216 часов.

Форма обучения - очная.

Режим занятий.

Общее количество часов по программе - 108; количество часов в неделю - 3; периодичность - 3 раза в неделю; продолжительность - 1 академический час (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

Основная форма организации занятий - групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность

Основными формами занятий с данными группами являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Задачи 1 года обучения

Задачи предметные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений.

Задачи личностные:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Задачи метапредметные:

- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Задачи 2 года обучения

Задачи предметные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- обучение основам судейской практики.

Задачи личностные:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Задачи метапредметные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1-го года обучения.

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретический материал	4	4	0	Инструктаж по ТБ
Практический материал:				
ОФП	50	0	50	Тесты (контрольные упражнения)
Подвижные и спортивные игры	30	0	30	Наблюдение тренера-преподавателя
Техническая подготовка	20	0	20	Тесты (контрольные упражнения)
Контрольные испытания	2	-	2	Сдача нормативов по ОФП
Медицинский осмотр	2	-	2	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
Всего:	108	4	104	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретический материал(4 ч.)

Теория:

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития самбо.
4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
8. Правила соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Физическая культура и спорт.

Форма контроля

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 ч.)

Практика:

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.
2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты
Подвижные игры и эстафеты.
2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30ч.)

Практика:

1. «БОРЬБА ЗА МЯЧ»
2. «БОРЬБА РУКАМИ»
3. «ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ»
4. «ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА»
5. «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»
6. «БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА»
7. «ВСАДНИКИ»
8. «ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА»
9. «СКРУЧИВАНИЕ»
10. «ТРОФЕЙ»
11. «ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»
12. «БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ»
13. «ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ»
14. «БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА»
15. «ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА»
16. «ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ»
17. «ПЕРЕХВАТИ МЯЧ»
18. «ВРАТАРЬ»
19. «САЛКИ» НА КОВРЕ»

Раздел 4. Техническая подготовка (20 ч.)

Практика:

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты:

рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски): - задняя подножка с колена;

- задняя подножка;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Раздел 5. Контрольно–переводные испытания (2 ч.)

Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 6. Медицинское обследование (2 ч.)

Практика:

1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

Учебный план 2-го года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретический материал	4	4	0	Инструктаж по ТБ
Практический материал:				
ОФП	50	0	50	Тесты (контрольные упражнения)
Подвижные и спортивные игры	25	0	25	Наблюдение тренера-преподавателя
Техническая подготовка	25	0	25	Тесты (контрольные упражнения)
Соревнования	2	0	2	Наблюдение тренера-преподавателя
Контрольные испытания	2	-	2	Сдача нормативов по ОФП
Медицинский осмотр	2	-	2	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
Всего:	108	4	104	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка (4 ч.)

Теория:

1. История развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе.
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения
3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
4. Общие понятия о гигиене.
5. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах
6. Основы техники и тактики борьбы самбо.
7. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность.
8. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
9. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
11. Морально – волевая подготовка.
12. Планирование учебно-тренировочного процесса

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 ч.)

Практика:

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту).
4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднимание ног).

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
2. Упражнения для ног, ступней, спины.

3. Упражнения на перекладине.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.
4. Метание мяча на точность в цель.
5. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

1. Работа в парах.
2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (25 ч.)

Практика:

1. «БОРЬБА ЗА МЯЧ»
2. «БОРЬБА РУКАМИ»
3. «ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ»
4. «ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА»
5. «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»
6. «БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА»
7. «ВСАДНИКИ»
8. «ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА»
9. «СКРУЧИВАНИЕ»
10. «ТРОФЕЙ»
11. «ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ»
12. «БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ»
13. «ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ»
14. «БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА»
15. «ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА»
16. «ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ»
17. «ПЕРЕХВАТИ МЯЧ»
18. «ВРАТАРЬ»
19. «САЛКИ» НА КОВРЕ»

Раздел 4. Техническая подготовка(25 ч.)

Практика:

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Болевые приёмы

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- боковая подсечка;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи;
- отхват.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Раздел 5. Соревнования (2 ч.)

Практика:

1. Школьные, муниципальные и межмуниципальные соревнования по самбо.

Раздел 6. Контрольные испытания (2 ч.)

Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, технической подготовленности обучающихся.

Раздел 7. Медицинское обследование (2 ч.)

Практика:

1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные:

- знают теоретические основы и правила борьбы самбо, историю данного вида спорта;
- знают базовые приемы;
- владеют необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- знают безопасные приемы выполнения физических упражнений.

Личностные:

- получено общее оздоровление детей и подростков и развиты физические качества (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- воспитана ответственность и самодисциплина у обучающихся;
- приобщены к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитаны моральные и волевые качества;
- воспитано чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные:

- знают теоретические основы и правил борьбы самбо, историю данного вида спорта;
- знают базовые приемы, элементы техники и тактики борьбы Самбо;
- знают необходимые навыки безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- знают безопасные приемы выполнения физических упражнений.

Личностные:

- получено общее оздоровление детей и подростков и развиты физические качества (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развита культура поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Инструктаж ТБ
2.		03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
3.		06	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
4.		08	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
5.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
6.		13	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
7.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
8.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем для самбо
9.		20	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
10.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

11.		24	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
12.		27	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
13.		29	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
14.	октябрь	01	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
15.		04	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
16.		06	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
17.		08	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
18.		11	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
19.		13	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
20.		15	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
21.		18	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
22.		20	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
23.		22	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
24.		25	$13^{00} - 13^{45}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-

			13 ⁵⁰ – 14 ³⁵					преподавателя
25.		27	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
26.		29	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
27.	ноябрь	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
28.		03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
29.		05	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
30.		08	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
31.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Теория	1	Краткий обзор истории развития самбо.	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
32.		12	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
33.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
34.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
35.		19	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
36.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
37.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
38.		26	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

			13 ⁵⁰ – 14 ³⁵					
39.		29	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Медицинское обследование	Спортивный зал	Наблюдение врача и тренера- преподавателя
40.	декабрь	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
41.		03	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
42.		06	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
43.		08	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера- преподавателя
44.		10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
45.		13	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера- преподавателя
46.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
47.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера- преподавателя
48.		20	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
49.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
50.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера- преподавателя
51.		27	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
52.		29	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵	Практика	1	Контрольные	Спортивный зал	Сдача контрольных

			13 ⁵⁰ – 14 ³⁵			испытания		нормативов
53.	январь	10	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
54.		12	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
55.		14	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
56.		17	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
57.		19	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
58.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
59.		24	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
60.		26	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
61.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
62.		31	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
63.	февраль	02	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
64.		04	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
65.		07	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
66.		09	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу

67.		11	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения с инвентарем
68.		14	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
69.		16	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
70.		18	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
71.		21	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
72.		25	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
73.		28	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
74.	март	02	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
75.		04	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
76.		07	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Теория	1	Личная гигиена, предупреждение травм.	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
77.		09	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
78.		11	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
79.		14	$13^{00} - 13^{45}$ $13^{50} - 14^{35}$	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
80.		16	$13^{00} - 13^{45}$	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения

			13 ⁵⁰ – 14 ³⁵					заданий
81.		18	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
82.		21	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
83.		23	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
84.		25	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
85.		28	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
86.		30	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
87.	апрель	01	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
88.		04	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
89.		06	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
90.		08	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
91.		11	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
92.		13	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Игровая борьба
93.		15	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
94.		18	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя

95.		20	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
96.		22	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
97.		25	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
98.		27	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
99.		29	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
100.	май	02	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Точность выполнения заданий
101.		04	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Теория	1	Физическая культура и спорт	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
102.		06	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Медицинское обследование	Спортивный зал	Наблюдение врача и тренера-преподавателя
103.		09	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя
104.		11	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
105.		13	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	ОФП	Спортивный зал	Упражнения на силу
106.		16	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Техника	Спортивный зал	Игровая борьба
107.		18	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Контрольные испытания	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
108.		20	13 ⁰⁰ – 13 ⁴⁵ 13 ⁵⁰ – 14 ³⁵	Практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение тренера-преподавателя

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение:

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале:

- тренировочный зал, площадью 520,1 кв.м

При зале есть три раздевалки, два туалета(мужской и женский) и душевые комнаты.

Вместительность каждой раздевалки 25-30 человек.

Для оказания первой медицинской помощи в зале имеется медицинская аптечка.

Инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Телевизор	1
2.	Акустическая система	1
3.	Аптечка медицинская АУ-1	1
4.	Гимнастический мат	3
5.	Канат для лазания	2
6.	Кегли комплект, шт	10
7.	Конус сигнальный оранж. пластмас.	40
8.	Свисток	1
9.	Секундомер	1
10.	Скакалка	20
11.	Стенка шведская	3
12.	Татами	80
13.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
14.	Турник	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16.	Эспандер резиновый 2,6м	5
17.	Эспандер резиновый 4м	4

Инвентарь для проведения соревнований:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	весы	2 шт.
2	тренировочные боксы	8 шт.
3	стулья для тренеров	8 шт.
4	столы для судей и медиков	4 шт.
5	секундомеры	3 шт.
6	гонг (колокольчик)	3 шт.
7	доска для вывешивания стартовых протоколов	1 шт.
8	пьедестал для награждения	1 шт.
9	микрофоны для судей	3 шт.
10	корзины для мусора	5 шт.
11	принтер	2 шт.
12	канцтовары	

Информационное обеспечение

На занятиях используются иллюстрированные плакаты, фотографии, учебно-методические материалы. Наличие мультимедийной установки позволяет просматривать слайды, документальные фильмы о данном виде спорта.

Наименование учебно-методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>
1. Самозащита без оружия. Часть 1. Техника захватов (видеоматериалы).
2. Самозащита без оружия. Часть 2. Техника борьбы в партере (видеоматериалы).
3. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020 . - 815 с.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016 . - 172 с.
5. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019 . - 729 с.
6. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И., Физическая культура, 1984 г.
7. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016 . - 216 с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология 2001 г.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология 2001 г.
10.Туманян Г.С., Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.
11.Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.

Кадровое обеспечение.

По данной программе занятия ведут опытные тренеры-преподаватели 1 и высшей квалификационной категории, имеющие высшее педагогическое образование и стаж работы более 5 лет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитический материал;
- фото, видеозапись;
- грамота, диплом;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- контрольные испытания;
- соревнования.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для групп 1 и 2-го года обучения используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого обучающегося проводится 2 раза в год: в ноябре и в мае (Приложение 2, 3, 5). В конце каждого месяца проводится дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки. Это позволяет тренеру регулировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от изменения данных показателей. Кроме этого обучающиеся должны систематически участвовать во внутренних соревнованиях, которые проводятся в данных группах в форме эстафет, игр «стенка на стенку», спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения.

В курсе обучения применяются следующие методы:

- *Словесный метод* – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы занятия: проведение лекций об истории возникновения самбо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.

- *Наглядный метод* – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.

- *Репродуктивный метод* – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

- *Фронтальный метод* – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.

- *Групповой метод* обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.
- *Практический метод* – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровой метод* – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, беседа, игра, соревнование, сдача нормативов.

Алгоритм учебного занятия.

Части занятий	Длительность	темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ, упражнения на силу, игры и игровые упражнения с мячом.	30 - минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (упражнения на растяжку, дыхательные упражнения.)	10 минут	Умеренно - медленный

Дидактические материалы – упражнения, игры, тестовые задания (Приложение №1, 2, 3, 5).

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Алексеев Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 соpy center, 2011. – 78 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
6. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М. : ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
7. Буланцов, А.М. Повышение надёжности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
9. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
11. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
12. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвящённая 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
13. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
14. Курицына А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с
15. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

- 17.Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
- 18.Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
- 19.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Интернет ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа – свободный.
2. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru> Режим доступа – свободный.
3. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный
7. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

Примерный перечень и описание подвижных игр с элементами борьбы самбо

1. БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

2. БОРЬБА РУКАМИ

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

Проведение. По предварительному сигналу тренера-преподавателя все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

3. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель. Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском коврике игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на 2 равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещается по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2- 3 кг.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на коврик. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки, как в волейболе, или проводить партии до 5—10 или большего количества очков.

4. ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3—4 м. Играющие садятся на коврик, ноги врозь, один позади другого на дистанция 1—1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они

отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только последний окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

5. «ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.

Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

6. БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу тренера-преподавателя все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо противника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

7. «ВСАДНИКИ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

8. ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к коврику. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

9. СКРУЧИВАНИЕ

Основная цель. Развитие силы, ловкости и волевых способностей, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу тренера-преподавателя участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести его из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

10. ТРОФЕЙ

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 мин для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается сватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттащить в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра покоряется три—пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

11. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

12. БОРЬБА ЗА РАВНОВЕСИЕ

Основная цель.

Развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5м.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя все игроки принимают упор лежа и, двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремятся неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковер, заставив коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

13. ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по коврам. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью

или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврам, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

14. БОРЬБА В ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным преодолением сопротивления соперника.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3—4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая — границей команды «белых».

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу, за что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возратить проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

15. ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу тренера-преподавателя соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется

16. ФУТБОЛ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока

руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

17. ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

18. «ВРАТАРЬ»

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер-преподаватель хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

19. «САЛКИ» НА КОВРЕ

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Контрольные упражнения в группах занимающихся
1-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры
Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

Критерии оценок на различных этапах обучения

Тренер-преподаватель вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся.

I год обучения – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

Контрольные упражнения в группах занимающихся
2-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на

			носок.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м.
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища	Ноги согнуты в коленях,	Спина прямая, плечи	Спина прямая, плечи

(вправо, влево).	потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.

Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону.
Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развёрнуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30

Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перека́т через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке. Перека́т на спину с	Нечёткий перека́т на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перека́т на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перека́т через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок	Перека́т через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная	Перека́т через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная

	рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.

**Перечень специальных упражнений с мячом на развитие
координационных способностей**

Упражнения на развитие способностей к реагированию

1. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – поворот на 180 градусов и бег в обратную сторону.
2. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – поворот на 360 градусов, бег в ту же сторону.
3. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – приседание с касанием мячом пола.
4. Бег, прыжок вверх с касанием подвешенного мяча.
5. Бег с теннисным мячом в левой руке, по сигналу – переключивание мяча в правую руку за спиной.
6. Медленный бег с мячом в руках, по сигналу – бег с ускорением.
7. Прыжки с продвижением с мячом между ног. По сигналу – мяч взять в руки, продолжить движение медленной пробежкой.
8. Бег с двумя баскетбольными мячами в руках с преодолением невысоких препятствий.
9. Исходное положение – стоя с теннисным мячом в правой руке. Бросок мяча правой рукой, ловля мяча левой.
10. Исходное положение – стоя, мяч (любого диаметра) в руках. Бросок вверх, хлопок, поймать двумя руками.
11. Исходное положение – стоя, мяч (любого диаметра) в руках. Бросок вверх, присев, коснуться пола руками, встать и поймать мяч двумя руками.
12. Исходное положение – стоя, теннисный мяч в одной руке. Бросок мяча об пол, после отскока поймать мяч одной или двумя руками.
13. Исходное положение – стоя, теннисный мяч в одной руке. Бросок мяча вверх, хлопок под коленом, поймать одной или двумя руками.
14. Исходное положение – стоя, мяч (любого диаметра) в двух руках. Бросок вверх, поворот на 360 градусов, поймать двумя руками после отскока от пола.
15. Исходное положение – стоя с теннисным мячом в каждой руке. Бросок мяча правой рукой вверх, другой – мяч переложить в свободную руку, поймать левой рукой.
16. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, мяч средней величины между стопами. Бросок мяча ногами вверх, поймать двумя руками.

Упражнения на развитие способностей к равновесию

1. Бег с баскетбольным мячом в руках, по сигналу – встать на одну ногу.
2. Стоя, носок левой ноги касается пятки правой, руки с мячом вытянуты вперёд, закрыть глаза и удерживать равновесие в течение 3-7 секунд.
3. Стоя на четвереньках с опорой ладонями на большие мячи, выпрямить назад одну ногу. То же другой ногой.
4. Ходьба по узкой рейке на высоте 25 см от пола, руки в стороны с теннисными мячами, по сигналу – поворот на месте на 180, 360 градусов.
5. Стоя на узкой рейке на высоте 25 см от пола. Руки в стороны с теннисными мячами, приседание – руки вперёд.
6. Стоя на одной ноге, руки в стороны с теннисными мячами – «ласточка».
7. Руки в стороны с теннисными мячами, балансирование на качалке.
8. В парах лицом друг к другу с опорой ладонями на 2 мяча, по сигналу – встать на одну ногу.
9. Стоя на одной ноге, наклон вперёд; не сгибая опорную ногу, поднять мяч с пола руками.
10. Исходное положение – упор присев с мячом, по сигналу – встать на одну ногу.
11. Исходное положение – лёжа на животе, руки в упоре на мячах. По сигналу – встать на четвереньки, правую ногу выпрямить назад.
12. Исходное положение – стоя, руки вперёд с мячом. По сигналу – опуститься на правое колено. То же другой ногой.
13. Исходное положение – стоя на коленях, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – упор на левую руку, правую ногу выпрямить в сторону. То же с другой рукой, ногой.
14. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – выпад правой ногой вперёд, руки в стороны. То же другой ногой.
15. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. По сигналу – выпад левой вперёд с закрытыми глазами. То же другой ногой.
16. Исходное положение – стоя на узкой рейке с мячом. Вращение мяча вокруг талии, по сигналу – менять направление вращения.

Упражнения на развитие ориентационной способности

1. Бег с большим мячом в руках с преодолением препятствий разной высоты.
2. Бег с мячом в руках с пролезанием в обручи разного диаметра.

3. Бег змейкой между предметами с ведением мяча одной рукой.
4. Прокатывание футбольного мяча одной или двумя руками в движении по прямой.
5. Введение мяча одной рукой, двигаясь спиной вперёд.
6. Исходное положение – стоя, руки в стороны с теннисными мячами. Круговые движения руками разноименно и одновременно вперёд и назад.
7. Исходное положение – то же. Круги разноименно.
8. Исходное положение – основная стойка с теннисными мячами: 1- упор присев; 2-упор лёжа; 3- упор присев; 4 – исходное положение.
9. Исходное положение – основная стойка с теннисными мячами: 1 – прыжок, ноги врозь, руки с стороны; 2 – прыжок в исходное положение, руки к плечам.
10. Исходное положение – сидя, упор сзади на малые мячи: 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую; 3 – согнуть ноги; 4 – разогнуть ноги; 5 – опустить правую; 6 – исходное положение.
11. Бег приставными шагами с ведением мяча одной рукой.
12. Ходьба с ведением мяча одной рукой с одновременным поворотом на 360 градусов.
13. Бег по пересечённой местности с вращением мяча вокруг талии.
14. Ходьба и бег противоходом с перешагиванием невысоких препятствий, с вращением кистью теннисного мяча.
15. Прокатывание двух мячей одновременно в движении.
16. Ведение двух мячей одновременно на месте.

Тестовые задания.

1. В каком году возникло самбо?
 - а) В 1902 г.
 - б) В 1914 г.
 - в) В 1938 г.
2. В какой стране возникло самбо?
 - а) Япония
 - б) Бразилия
 - в) СССР
3. Что означает самбо?
 - а) Самооборона
 - б) Самозащита без оружия
 - в) Самозащита без ответственности
4. Кто считается основателем самбо?
 - а) В. Спиридонов
 - б) А. Харлампиев
 - в) В. Ощепков
5. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?
 - а) Из двух
 - б) Из трех
 - в) Из четырех
6. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?
 - а) 5
 - б) 6
 - в) 7
7. Сколько минут составляют время схватки?
 - а) 2-3 мин
 - б) 3-5 мин
 - в) 7-10 мин
8. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?
 - а) Красный
 - б) Синий

в) Белый

9. В каком городе было создано самбо?

а) Москва

б) Минск

в) Ленинград

10. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?

а) За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего

б) За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд

в) За бросок соперника на бок без падения атакующего

Правильные ответы:

1. В 1938

2. СССР

3. Самозащита без оружия

4. В. Ощепков

5. Из двух

6. 7

7. 3-5 минут

8. Красный

9. Москва

10. За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.