

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2022

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
Верхнеднепровская ДЮСШ
« 01.09 » 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: базовый
Срок реализации: 1 год
Возраст детей 7-17лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Нуриев Р. А.
Саунов А.В.
Скогорев О.Ф.

пгт. Верхнеднепровский
2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 11 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).

Характеристика вида спорта

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо

впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Уровень программы: базовый

Направленность: физкультурно- спортивная

Адресат программы: зачисляются учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет, *прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям.*, желающие заниматься борьбой самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

Наполняемость групп до 20 человек. Группы - смешанные.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как ДЮСШ обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. **Для детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта**, , разрабатываются индивидуальные планы занятий, по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов переводятся на предпрофессиональные программы для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, повышать уровень своего спортивного мастерства.

Обучение для детей инвалидов не предусмотрено.

Частично возможно обучение по программе дистанционно: на сайте школы, а также в социальных сетях (созданы группы отделений), тренером размещаются методические рекомендации и комплексы упражнений для обучающихся (в том числе проживающих в отдалённых поселениях), не имеющих возможность регулярно посещать занятия.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся

сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры. Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года . Учебный план рассчитан на 36 недели. Учебная нагрузка составляет 6 час в неделю 216 часов в год

Формы и режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа (час- 45 минут);

Для учащихся 7 лет час - 30минут.

Формы организации:

групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная при подготовке детей к соревнованиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Предметные:

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать:**

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

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;

-выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах

Применять: приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Метапредметные:

Обучающиеся **научатся:**

- развивать и поддерживать функциональные возможности организма, и достаточную двигательную активность;

- логически, грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить до собеседника, описывать совершаемые действия;

- анализировать результаты своей деятельности и участвовать в анализе работы товарищей;

- работать в паре, в команде.

Личностные:

у обучающихся будут **сформированы:**

– ценность здорового и безопасного образа жизни;

– навыки соблюдения социальных норм, правил поведения, ролей и форм социального взаимодействия в группе, команде;

– умение осуществлять самонаблюдение, самоанализ и самооценку;

– умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, в игре, в условиях соревнований;

-ответственное отношение к занятиям, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

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

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года

в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

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

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

Оценка подготовки и освоения программы основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

(контрольные нормативы см.приложение №2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	6	2	4	
2	Общая физическая подготовка	22	5	17	
3	Специальная физическая подготовка	22	6	16	
4	Общеразвивающие упражнения	30	4	26	
5	«Самостраховка», умение правильно падать	18	4	14	
6	Бросковая техника	72	24	48	
7	Спортивные игры	40	14	26	
8	Психологическая подготовка	6	2	4	
	Итого:	216 часов	61	155	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4)

Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-14)

Занятие 4-5.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 6-7.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания (см. Приложение 4).

Занятие 8-9.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. (См. Приложение 4).

Занятия 10-11

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (См. приложение 4).

Занятие 12-13

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.

Занятие 14.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» (занятия № 15-25)

Занятие 15-16

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения (См. Приложение 4)

Занятие 17-18

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 19-20-21

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на

укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

Занятие 22

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Занятие 23-24

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Занятие 25.

Контроль: Зачет. Состязание.

Раздел №4 «Общеразвивающие физические упражнения» (занятия № 26-40)

Занятие 26-27.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. *Гибкость* - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

Занятие 28-29.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. *Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок,

мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Занятие 30-31.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Занятие 32.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Занятие 33-34.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

Занятие 35-36.

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

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

Занятие 38-39.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. *Ходьба.* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. *Бег.* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Занятие 40.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)» (занятия № 41-49).

Занятие 41-42.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

Занятие 43-44-45.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Занятие 46-47-48.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

Занятие 49.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»

(Занятия № 50-85)

Занятие 50-51.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 52-53.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 54.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

Занятие 55-56.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

Занятия № 57-58.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Занятие 59-60.

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Занятия 61-62.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятия 63-64.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Занятия 65-66.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила

проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Занятие 67-68.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Занятие 69-70.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Занятие 71-72.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Занятие 73-74.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 75-76.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Занятие 77-78.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Занятие 79-80.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Занятие 81-82.

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Занятие 83-84.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

Занятие 85.

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел №7 «Спортивные игры» (занятия № 86-105)

Занятие 86-87.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Вышибалы».

Практика: Проведение подвижной игры «Вышибалы».

Занятие 88-89.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Регби».

Практика: Проведение спортивной игры «Регби».

Занятие 90-91.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Мини – Футбол».

Практика: Проведение спортивной игры «Мини – Футбол».

Занятие 92.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пионер – болл».

Практика: Проведение спортивной игры «Пионер - болл».

Занятие: 93.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Горячая картошка».

Практика: Проведение спортивной игры «Горячая картошка».

Занятия: 94.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Сумо».

Практика: Проведение спортивной игры «Сумо».

Занятие: 95.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Пятнашки».

Практика: Проведение спортивной игры «Пятнашки».

Занятия: 96.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Ловишка».

Практика: Проведение спортивной игры «Ловишка».

Занятие: 97.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Голова плечо нога».

Практика: Проведение спортивной игры «Голова – плечо - нога».

Занятия: 98.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Петушки».

Практика: Проведение спортивной игры «Петушки».

Занятие: 99.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Тройка».

Практика: Проведение спортивной игры «Тройка».

Занятия: 100.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Космонавт».

Практика: Проведение спортивной игры «Космонавт».

Занятие: 101-102.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «Морская фигура».

Практика: Проведение спортивной игры «Морская фигура».

Занятия: 103-104.

Теория: Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила игры «День и ночь».

Практика: Проведение спортивной игры «День и ночь».

Занятия: 105.

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

**Раздел № 8 «Психологическая подготовка»
(Занятия № 106-108)**

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Занятие 107-108.

Контроль: Соревнования по борьбе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. **Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающимся.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

При реализации программы используются следующие технологии:

Технологии личностно-ориентированного обучения - дополнительное

образование ничего не формирует насильно; напротив, – оно создает условия для включения обучающегося в естественные виды деятельности, создает питательную среду для его развития.

Групповые технологии. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельности обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Здоровьесберегающие технологии

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 коврами-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Индивидуальная экипировка:

-капа;

-кимоно (спортивные шорты без замков и карманов)

- для мальчиков бандаж для паха;

-для девочек протектор груди;

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для педагога:

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.

3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Используемые видеоматериалы:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. www.sambo.ru – Федерация самбо России

Приложение №1

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Место проведения спортивный зал МБУДО Верхнеднепровская ДЮСШ

№	Число. Месяц. Время проведения	Кол-во часов	Название темы	Форма проведения	Формы контроля
1	01.09.20 15:00	2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	групповая	зачёт
2	03.09.20 15:00	2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	индивидуальная	зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос
3	07.09.20 15:00	2	История возникновения самбо	групповая	беседа
4	08.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
5	10.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц рук.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
6	14.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	групповая	Наблюдение, самоконтроль
7	15.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра	групповая	Наблюдение, самоконтроль
8	17.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	групповая	Наблюдение, самоконтроль
9	21.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление задней поверхности бедра	групповая	Наблюдение, самоконтроль
10	22.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	групповая	Наблюдение, самоконтроль
11	24.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление икроножных мышц	групповая	Наблюдение, самоконтроль
12	28.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
13	29.09.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
14	01.10.20	2	Зачет сдача нормативов по ОФП		зачет
15	5.10.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	групповая	Наблюдение, самоконтроль
16	6.10.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	групповая	Наблюдение, самоконтроль
17	8.10.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
18	12.10.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	групповая	Наблюдение, самоконтроль
19	13.10.20 15:00	2	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.	групповая	Наблюдение, самоконтроль

			Гимнастический мост.		
20	15.10.20 15:00	2	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	групповая	Наблюдение, самоконтроль
21	19.10.20 15:00	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	групповая	Наблюдение, самоконтроль
22	20.10.20 15:00	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	групповая	Наблюдение, самоконтроль
23	22.10.20 15:00	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	групповая	Наблюдение, самоконтроль
24	26.10.20 15:00	2	Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	групповая	Наблюдение, самоконтроль
25	27.10.20 15:00	2	Зачет по специальной физической подготовке	индивидуальная	состязание
26	29.10.20 15:00	2	Упражнения на развитие гибкости	групповая	Наблюдение, самоконтроль
27	2.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие гибкости	групповая	Наблюдение, самоконтроль
28	3.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	групповая	Наблюдение, самоконтроль
29	5.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие гибкости. Шпат продольный и поперечный	групповая	Наблюдение, самоконтроль
30	9.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
31	10.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
32	12.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
33	16.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
34	17.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	групповая	Наблюдение, самоконтроль
35	19.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	групповая	Наблюдение, самоконтроль
36	23.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие координации	групповая	Наблюдение, самоконтроль
37	24.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие выносливости	групповая	Наблюдение, самоконтроль
38	26.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие выносливости	групповая	Наблюдение, самоконтроль
39	30.11.20 15:00	2	Упражнения на развитие выносливости	групповая	Наблюдение, самоконтроль
40	1.12.20 15:00	2	Зачет по ОРУ	индивидуальная	сдача комплекса

					ОРУ
41	3.12.20 15:00	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	индивидуальная	Беседа, самоконтроль
42	7.12.20 15:00	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	индивидуальная	Беседа, самоконтроль
43	8.12.20 15:00	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	индивидуальная	Беседа, самоконтроль
44	10.12.20 15:00	2	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером	индивидуальная	Беседа, самоконтроль
45	14.12.20 15:00	2	Выполнение страховки на спину, на бок	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
46	15.12.20 15:00	2	Выполнение страховки на спину, на бок	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
47	17.12.20 15:00	2	Выполнение страховки с партнером	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
48	21.12.20 15:00	2	Выполнение страховки с партнером	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
49	22.12.20 15:00	2	Зачет по выполнению элементов самостраховки	Работа в парах	зачет
50	24.12.20 15:00	2	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
51	28.12.20 15:00	2	Выполнение страховки с партнером	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
52	29.12.20 15:00	2	Исходная стойка классический захват	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
53	31.12.20 15:00	2	Исходная стойка классический захват	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
54	14.01.21 15:00	2	Элементы «сваливания»	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
55	18.01.21 15:00	2	Борьба с партнером	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
56	19.01.21 15:00	2	Борьба с партнером	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
57	21.01.21 15:00	2	Заход за спину партнера	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
58	25.01.21 15:00	2	Заход за спину партнера	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
59	26.01.21 15:00	2	Изучения положения «партер»	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
60	28.01.21 15:00	2	Изучения положения «партер»	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
61	1.02.21 15:00	2	Работа с партнером (страховка)	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
62	2.02.21 15:00	2	Работа с партнером (страховка)	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль

63	4.02.21 15:00	2	Удержание партнера с боку	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
64	8.02.21 15:00	2	Удержание партнера с боку	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
65	9.02.21 15:00	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
66	11.02.21 15:00	2	Удержание партнера сверху, без контроля ног	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
67	15.02.21 15:00	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
68	16.02.21 15:00	2	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
69	18.02.21 15:00	2	Задняя подножка, классический захват за кимоно	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
70	22.02.21 15:00	2	Задняя подножка, классический захват за кимоно	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
71	23.02.21 15:00	2	Проход в ноги из основной стойки	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
72	25.02.21 15:00	2	Проход в ноги из основной стойки	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
73	1.03.21 15:00	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
74	2.03.21 15:00	2	Передняя подножка, классический захват за кимоно	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
75	4.03.21 15:00	2	Бросок «плечо»	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
76	8.03.21 15:00	2	Бросок «плечо»	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
77	9.03.21 15:00	2	Работа с партнером (страховка)	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
78	11.03.21 15:00	2	Работа с партнером (страховка)	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
79	15.03.21 15:00	2	Положение стойки и положение партер	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
80	16.03.21 15:00	2	Положение стойки и положение партер	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
81	18.03.21 15:00	2	Бросок проход в одну ногу	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
82	22.03.21 15:00	2	Бросок проход в одну ногу	Работа в парах	Наблюдение, самоконтроль
83	23.03.21 15:00	2	Борьба на коленях	Работа в парах	соревнование
84	25.03.21 15:00	2	Борьба на коленях	Работа в парах	соревнование
85	29.03.21 15:00	2	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	Работа в парах	зачёт
86	30.03.21 15:00	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой.	групповая	беседа

			П/и «Вышибалы»		
87	1.04.21 15:00	2	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	групповая	беседа
88	5.04.21 15:00	2	«Регби»	групповая	соревнование
89	6.04.21 15:00	2	«Регби»	групповая	соревнование
90	8.04.21 15:00	2	Мини – Футбол	групповая	соревнование
91	12.04.21 15:00	2	Мини – Футбол	групповая	соревнование
92	13.04.21 15:00	2	Пионер болл	групповая	соревнование
93	15.04.21 15:00	2	Пионер болл	групповая	соревнование
94	19.04.21 15:00	2	«Горячая картошка»	Групповая, работа в парах	соревнование
95	22.04.21 15:00	2	«Сумо»	Групповая, работа в парах	соревнование
96	27.04.21 15:00	2	«Пятнашки»	Групповая, работа в парах	соревнование
97	29.04.21 15:00	2	«Ловишки»	Групповая, работа в парах	соревнование
98	10.05.21 15:00	2	«голова плечо нога»	Групповая, работа в парах	соревнование
99	11.05.21 15:00	2	«Петушки»	Групповая, работа в парах	соревнование
100	13.05.21 15:00	2	«Тройка»	Групповая, работа в парах	соревнование
101	17.05.21 15:00	2	«Космонавт»	Групповая, работа в парах	соревнование
102	18.05.21 15:00	2	«Морская фигура»	Групповая, работа в парах	соревнование
103	20.05.21 15:00	2	«День и ночь»	Групповая, работа в парах	соревнование
104	24.05.21 15:00	2	«День и ночь»	Групповая, работа в парах	соревнование
105	25.05.21 15:00	2	Соревнования по «Регби»	Групповая, работа в	соревнование

				парах	
106	27.05.21 15:00	2	Беседы по пройденным темам	групповая	беседа
107 108	31.05.21 15:00	2	Соревнования по спортивной борьбе.		соревнование

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при

			группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица . Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

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

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

специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.
---	--