

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Алатырского района Чувашской Республики**

Принято
на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
Протокол от 26.08.2022 г. № 4

Утверждаю
Приказ от 30.08.2022 г. № 37
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
_____ В.М. Чугунов

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Будущий чемпион»
(самбо)
на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 11- 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор -составитель: Егоров
Евгений Александрович,
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ» Алатырского
района ЧР

п. Киря
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 10 . СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Будущий чемпион" (самбо) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физическую подготовленность, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа « Будущий чемпион» разработана с учетом:

-Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

-Письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015г № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только изучают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

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

Задачи реализации программы:

Обучающие

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

2. Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	4	28
3	Техника самостраховки	6	28
4	Техника борьбы в стойке	3	62
5	Техника борьбы лёжа	2	62
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	3	21
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		42
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	21	243
	Всего часов	264 часа	

3. Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг.

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Программный материал для практических занятий

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения;
- строевые приемы;
- выполнение команд;
- повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота;
- понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция";
- построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре);
- перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом;
- передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево);
- разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц и суставов туловища и шеи;
- упражнения для мышц и суставов рук и ног;
- упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

Упражнения с партнером:

- упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.;
- упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту";
- упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе;
- упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера;
- упражнения в положении на "борцовском мосту";
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП;
- упражнения с самбистским поясом (скакалкой);

- прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы;
- стойки;
- "седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках;
- упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях;
- перекаты: вперед, назад, влево (вправо);
- прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги;
- кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени.

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа.

4. Продолжительность реализации программы

Объем тренировочной работы на 44 учебных недели составляет 264 часа в год, рассчитан на 6 часов в неделю. Учебный год начинается 1 сентября 2022 г., заканчивается 30 июня 2023 г.

5. Планируемые результаты

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В результате освоения программы «Будущий чемпион» учащиеся будут знать:

- историю возникновения самбо;
- основное содержание правил борьбы самбо;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- названия разучиваемых технических приемов борьбы и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- жесты судьи;
- правила проведения соревнований по самбо;
- подвижные игры;
- простейшие акробатические элементы;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

будут уметь:

- владеть основами самбо;
- бороться с соблюдением основных правил;
- выполнять технические приемы: подсечки, подножки, броски;
- бороться в стойке и в портере;
- выполнять броски и приемы с различной интенсивностью;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма);
- владеть нормами спортивной этики и морали;
- владеть правилами поведения в экстремальных ситуациях.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни, развитие выносливости, координации движений, силы;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, честность, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам, приобретение чувства коллективизма.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия борьбой, а также с группой товарищей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

6. Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 11-16 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Программа рассчитана на 1 учебный год: 2022-2023.

Наполняемость группы: 27 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

6 часов в неделю (264 часа в год).

Формы занятий:

- теоретическое;

- практическое;

- соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;

- индивидуальная.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;

- сдача контрольных нормативов.

Материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

7. Календарный план

Месяц	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Итого
Вводные занятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Простейшие акробатические элементы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Техника самостраховки	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	42
Техника борьбы в стойке	4	6	4	6	4	6	4	6	6	6	52

Техника борьбы лёжа	4	4	6	6	4	6	4	6	6	6	52
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	26
Подвижные спортивные игры, эстафеты	6	4	6	4	6	4	6	4	4	4	48
Итоговое занятие	-	-	-	1	-	-	-	-		1	2
Итого:	27	26	26	29	25	28	24	26	26	27	264

8. Методическое обеспечение программы

Практические занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия не выделяются как отдельные занятия, время на изучение теоретического материала отводится на учебно-тренировочных занятиях по 10-15 мин.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям борьбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами*: в целом и по частям.

Игровой метод и соревновательный применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки борьбы.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям борцов.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы	Контроль
--------	---------------	-----------------	----------

Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Наблюдение
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Игровая подготовка	Тренировка, эстафеты, товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских схватках.	Результаты соревнований.
Контроль умений и навыков	Сдача нормативов	Дифференцированный групповой, индивидуальный	Зачет ,тестовые задания

Необходимость в разработке данной программы возникла в связи с утверждением Концепцией развития дополнительного образования детей

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "**теоретические основы физической культуры и спорта**" для стартового уровня:

- знание истории развития борьбы самбо ;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "**общая физическая подготовка**":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов «Общеподготовительные физические упражнения», «Общеразвивающие физические упражнения»;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области " спортивная борьба":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

9.Контрольно-измерительные материалы

Формой контроля за выполнением программы является приём нормативов 2 раза в год: в конце сентября и в мае.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП) в сентябре

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики	Девочки
1.	Скорость	Бег 30м	8 лет	7,5 и более	7.6 и более
			9лет	7,1	7,3
			10 лет	6,8	7.0
2.	Координация	Челночный бег (м /с)	8 лет	11,2 и более	11.7 и более
			9 лет	10.4	11.2

			10 лет	10,2-	10.8
3	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	100см и менее	85 и менее
			9 лет	110 см	90см
			10 лет	120см	110см
4	Выносливость	6-минутный бег	8 лет	700 и менее	500 и менее
			9лет	750см	550
			10 лет	800см	600

2. Теоретическая часть

Задание: выбрать 1 вариант ответа на вопросы

1. Перед началом занятий нужно сначала

- А) Переодеться в спортивную форму
- б) Побегать в спортивном зале, чтобы разогреть мышцы

2. По окончании занятий нужно сразу же

- А) Переодеться
- В) Убрать спортивный инвентарь
- Г) Попрощаться с тренером и товарищами

3. Во время занятия нужно

- А) Внимательно слушать команды тренера
- Б) Показывать всем, что ты умеешь

4. Если пол спортивной площадки сырой, то..

- А) Нельзя заниматься
- Б) Можно аккуратно
- В) Начать тренировку

Правильные ответы : .(1-а, 2-в, 3-б, 4-а).

Тест сдан при 4-х правильных ответах.

Контрольно-измерительные материалы по общефизической подготовке (ОФП) в мае

	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики	Девочки
1.	Скорость	Бег 30 м/с	8 лет	7,0-6,0 сек	7,2-6,2 сек
			9 лет	6,7-5,7 сек	6,9-6.0 сек

			10 лет	6,5-5,6 сек	6,5-5,6 сек
2.	Координация	Челночный бег (м /с)	8 лет	10.0-9.5	10,7-10,1
			9 лет	9,9-9,3	10,3-9,7
			10 лет	9,5-9,0	10,0-9,5
3.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	125-135 см	125-140 см
			9 лет	130-150 см	135-150 см
			10 лет	140-160 см	140-150 см
4.	Выносливость	6-минутный бег	8 лет	800-950м	7,2-6,2
			9 лет	850-1000м	6,9-6,0
			10 лет	900-1050м	6,5-5.6

Описание выполнения упражнений

1.Бег 30 метров

Выполняющий упражнение находится на лицевой линии, по сигналу начинает бег с ускорением на отрезке 30 метров.

2.Челночный бег

Старт высокий. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. **Забег первого отрезка.** Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу.

Разворот на 180 градусов за метр до поворота скорость резко сбрасывается; выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок. **Финиширование** Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.

3. Прыжок в длину с места

Выполняющий встает на исходную позицию, между ногами расстояние 10-15 см. Взмахом рук и одновременными перекатами с пятки на носок на третий размах резким толчком с двух ног выполняет прыжок в длину.

10. Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.- 102с.
8. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
9. 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.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
1. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

Приложение 1

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
---	------	-----------------------

Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
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
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90^0 , 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
<i>Выносливость</i>		
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
<i>Гибкость</i>		
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
<i>Координационные способности</i>		
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-	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления

	тактических приемов	
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Приложение 2

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд,	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд,	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%

Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	Выполняется с и без опоры руками в ковер
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	