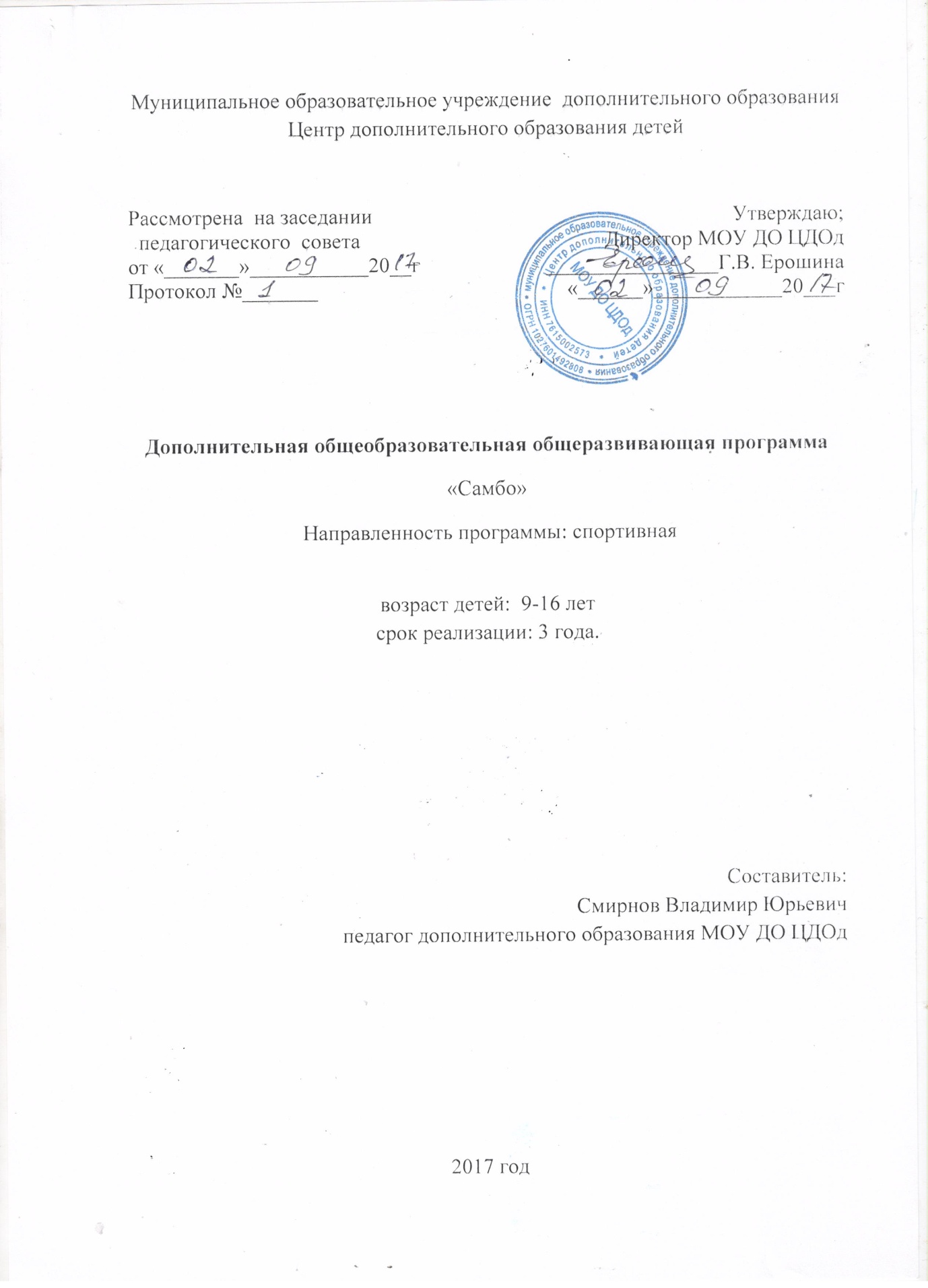
****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа самбо имеет спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописанытребования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной 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 возможностьпомочь 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 занятиям; выявлению перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность**.В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на  3 года. Рассчитана программа на 144 часа. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся, заявлению от родителей или законных представителей с предъявлением медсправки об отсутствии противопоказаний.

**Цель образовательной программы:**

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

**Задачи**

*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*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие учащихся.

*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.

**Сроки реализации**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на  3 года. Программа на 144 часа. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Программа ориентирована на учащихся в возрасте 9-16 лет.

**Условия реализации**

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся, заявлению от родителей или законных представителей с предъявлением медсправки об отсутствии противопоказаний. При зачислении проводится вводный мониторинг.

**Наполняемость групп:** 15 человек

**Формы занятий:**

-теоретическое

- практическое

-соревнование

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

* групповая
* индивидуально-групповая

**Методы обучения:**

* словесные (рассказ, объяснение);
* наглядные (показ приемов);
* практические (тренировка, самостоятельная работа)
  + **концу 1-го года занятий по программе учащиеся:**

будут знать

* правила проведения соревнований по самбо;
* приобретут знания об истории возникновения самбо;
* разовьют выносливость, координацию движений;
* разовьют силу;
* приобретут навыки борьбы
* правила гигиены спортсмена

уметь:

* простейшие акробатические элементы
* технику безопасного падения, приёмы самостраховки
* правила поведения в экстремальных ситуациях
* нормы спортивной этики и морали
  + **концу 2-го года занятий по программе учащиеся:**

будут знать

* теорию выполнения стойки самбиста
* условия и имитационные упражнения
* теория выполнения самостраховки

будут уметь

* применять на практике стойка самбиста
* правильно передвигаться
* применять защитные действия в момент проведения борьбы
* применять простые атаки
* применять на практике самостраховку
* выполнять технику передвижения на средние расстояния
  + **концу 3-го года занятий по программе учащиеся:**

будут знать:

* правила гигиены спортсмена
* теорию тактико-техническую подготовку
* техника и тактика передвижения на дальние расстояния
* правила соревнования, судейскую терминологию, жесты, определение победителей

будут уметь:

* применять самбистские приемы в борьбе
* применять страховку при разучивании бросков самбиста
* применять контратакующие приемы
* анализировать свои действия в соревновательной практике

**Формы подведения итогов реализации программы:**

* сдача контрольных нормативов
* тест

**Материально-техническое обеспечение.**

* мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
* гимнастические стенки
* гимнастические палки
* маты
* резиновые и набивные мячи
* скакалки
* гантели
* утяжелители
* тренажеры
* спортивный зал

**Тематический учебный план подготовки на год УТГ 1-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п п | Вид подготовки | Сент. | | Окт. | Нояб. | | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр | Май | Всего за год | |
| 1. | Теория | 3 | | 3 | 2 | |  | 3 | 2 | 1 | 1 |  | **15** | |
| 2. | Офп | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гибкость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 10 |  |
| 2.2 | Ловкость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 10 |
| 2.3 | Быстрота | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 10 |
| 2.4 | Сила | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 10 |
| 2.5 | Выносливость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 10 |
|  | Итого офп | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 7,5 | 5 | 5 | 5 | 7,5 | **50** | |
| 3. | Сфп | | 2 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | **20** | |
| 4. | Техника | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **35** | |
| 5. | Спец.подг.упр. | | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | **20** | |
| 6. | Контрольные нормативы, соревнования | |  |  |  |  | |  | 2 |  |  | 2 | **4** | |
|  | Практические занятия | | 18 | 19 | 19 | 20 | | 23 | 21 | 20 | 20 | 26 | **129** | |
|  | Всего | | 21 | 22 | 21 | 20 | | 26 | 23 | 21 | 21 | 26 | **144** | |

**Тематический учебный план подготовки на год УТГ 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п п | Вид подготовки | Сент. | | Окт. | Нояб. | | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр | Май | Всего за год | |
| 1. | Теория | 3 | | 3 | 2 | |  | 3 | 2 | 1 | 1 |  | **16** | |
| 2. | Офп | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гибкость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |  |
| 2.2 | Ловкость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.3 | Быстрота | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.4 | Сила | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.5 | Выносливость | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
|  | Итого офп | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **45** | |
| 3. | Сфп | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | **25** | |
| 4. | Техника | | 3 | 3 | 4 | 4 | | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | **30** | |
| 5. | Спец.подг.упр. | | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | **20** | |
| 6. | Контрольные нормативы, соревнования | |  | 2 |  |  | |  | 2 |  |  | 2 | **6** | |
| 7. | Судейская практика | |  |  |  |  | |  | 1 |  |  | 1 | **2** | |
|  | Практические занятия | | 18 | 20 | 19 | 20 | | 17 | 23 | 19 | 18 | 22 | **128** | |
|  | Всего | | 21 | 22 | 21 | 20 | | 26 | 23 | 21 | 21 | 26 | **144** | |

**Тематический учебный план подготовки на год УТГ 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п п | Вид подготовки | Сент. | | Окт. | Нояб. | | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр | Май | Всего за год | |
| 1. | Теория | 3 | | 3 | 2 | |  | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | **17** | |
| 2. | Офп | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Гибкость | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |  |
| 2.2 | Ловкость | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 2.3 | Быстрота | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 2.4 | Сила | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 2.5 | Выносливость | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
|  | Итого офп | | 2,5 | 5 | 5 | 5 | | 2,5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **40** | |
| 3. | Сфп | | 3 | 4 | 3 | 3 | | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | **30** | |
| 4. | Техника | | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | **25** | |
| 5. | Спец.подг.упр. | | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | **20** | |
| 6. | Контрольные нормативы, соревнования | |  | 2 |  | 3 | |  | 2 |  |  | 2 | **9** | |
| 7. | Судейская практика | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  |  | 1 | **3** | |
|  | Практические занятия | | 10,5 | 16 | 13 | 17 | | 9,5 | 16 | 13 | 14 | 18 | **127** | |
|  | Всего | | 13,5 | 19 | 15 | 17 | | 12,5 | 18 | 15 | 15 | 19 | **144** | |

**Содержание**

1. **Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России,правила безопасностипри проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

**Тема 2: Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами:кувыроквперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов:кувырки,подстраховка.

**Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки.Падение вперёд.Падение назад.Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях

* предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки.Выполнение падений иперекатов. Работа в спарринге.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке.Захваты.Выведение из

равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке.Выполнение бросков изахватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа.Перевороты.Удержания.Болевые

приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа,работа в парах на удержание.

**Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.Изучениеболевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов.Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**Тема 7: Подвижные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные игры,эстафеты.Эстафеты с применениемпредметов, с элементами акробатики.

**Тема 8: Педагогический контроль.**

**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. 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 педагогом 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 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*

**Контрольно- измерительный материал.**

**Контрольные нормативы 1 года обучения:** подтягивания на перекладине – 8 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4 Х 10 метров – 21 секунда 4. бег 30 метров – 5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 60 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз 7. бег 1000 метров – 4 мин 00 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м .9. метание теннисного мяча 150 грамм – 20 метров 10. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. 11. Бой с «тенью» по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, грэпплинг, кудо.

**Контрольные нормативы 2-года обучения:** 1. подтягивания на перекладине – 12 раз 2. отжимания на брусьях – 16 раз 3. челночный бег 4Х 10 метров –19 секунд 4. бег 60 метров – 9 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 85 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25 раз 7. бег 1000 метров – 3 мин 40 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м. 9. метание теннисного мяча 150 грамм – 30 метров 10. техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, грэпплинг, кудо, панкратион.

**Контрольные нормативы 3-года обучения**: 1. подтягивания на перекладине – 10 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4Х 20 метров –19 секунд 4. бег 100 метров – 13.5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 50 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 30 раз 7. бег 1000 метров – 4 мин 20 сек 8.  метание теннисного мяча 150 грамм – 40 метров 9.  техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера. 10.  выполнение тактических комбинаций.

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** |  | Возраст |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |  |
|  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в | 14 | 16 | 20 |  |
| упоре лёжа (кол-во раз) | 12 | 14 | 18 |  |
|  |  |
|  | 10 | 12 | 16 |  |
|  |  |  |  |  |
| Челночный бег 10х5м (сек) | 19,5 | 19,2 | 18,9 |  |
|  | 19,8 | 19,5 | 19,2 |  |
|  | 20,2 | 19,8 | 19,5 |  |
|  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | 150 | 160 | 170 |  |
| (см) | 140 | 150 | 160 |  |
|  |  |
|  | 130 | 140 | 150 |  |
|  |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе | 5 | 6 | 7 |  |
| (кол-во раз) | 4 | 5 | 6 |  |
|  | 3 | 4 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за | 22 | 24 | 25 |  |
| 30сек (кол-во раз) | 19 | 21 | 22 |  |
|  |  |
|  | 15 | 18 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название упражнений** |  |  | Возраст |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание-разгибание рук в | 14 | | 16 | 20 |  |  |
|  | упоре лёжа (кол-во раз) | 12 | | 14 | 18 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 10 | | 12 | 16 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 10х5м (сек) | 20,0 | | 19,8 | 19,5 |  |  |
|  |  | 20,4 | | 20,1 | 19,8 |  |  |
|  |  | 20,8 | | 20,4 | 20,1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места | 135 | | 140 | 150 |  |  |
|  | (см) | 125 | | 130 | 140 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 115 | | 120 | 130 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание в висе на | 9 | | 11 | 15 |  |  |
|  | низкой перекладине | 6 | | 8 | 11 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) | 3 | | 5 | 8 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища за | 18 | | 20 | 22 |  |  |
|  | 30сек (кол-во раз) | 16 | | 17 | 20 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | 13 | | 15 | 17 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Критерии успеваемости учащихся групп самбо.** | | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Критерии успеваемости** |
| 1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики. | Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые |
| 2. Стойка на лопатках. | Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов |
| 3. Вставание на гимнастический мост. | Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов |
| 4. Вставание на борцовский мост. | Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять на 10 счетов |
| 5. Кувырок вперёд в группировке. | Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки |
| 6. Кувырок назад в группировке. | Перекат на спину с выносом ног в сторону не касаясь головой в положение упор присев |
| 7. 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. |
| 8. Кувырок вперёд через плечо с | Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр правильная постановка ног. |

**Контрольные нормативы по технике.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Техническая подготовка | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 |
| 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, 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 |
| Владений техникой САМБО из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок, с правильным названием всех приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

**Литература для педагога:**

* 1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
  2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

* 1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
  2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
  3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
  4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
  5. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
  6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
  7. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol\_trenera\_v\_vospitanii\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
  8. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.

1. Алмакаева P.M. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCathttp://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI

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.

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
2. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
3. 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.

1. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры.

– 2001. – № 3. – С. 62–63.

1. 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. – С. 65–67.
2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
3. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
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

1. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.