

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск

\_\_\_\_\_  
Е.А.Кочеткова  
От «27» июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол № 3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО  
САМБО  
«ПЕРВАЯ САМБОВКА»

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Воробьев О.Н.- тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2023 год

## Пояснительная записка

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10. 2020 года № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области № 748-р от 09.08.2019 г. «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Профстандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых.
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019 г.;

- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо - составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

Программа предназначена для детей 7 – 9 лет.

Срок реализации программы – 1 год

**Направленность образовательной программы** – физкультурно – спортивная.

**Актуальность** программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Программа педагогически целесообразна**, так как решается не только образовательная задача - усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирования таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру,

и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

*Целью* программы является привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой, формирование физически крепких, с развитием физических и духовных сил, средством которого является самбо.

### ***Задачи программы***

#### *Обучающие:*

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

#### *Развивающие:*

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

#### *Воспитательные:*

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

#### *Особенности организации образовательного процесса*

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

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго модуля обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят<sup>4</sup> базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании

программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

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

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

#### *Формы проведения занятий*

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

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

*В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:*

#### *Личностных результатов:*

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

#### *Метапредметные:*

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

#### *Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений

специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

*Планируемые результаты.*

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологическо<sup>б</sup>й нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Объем программы 126 часов в год, 36 учебных недель. Режим занятий 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15-20 человек.

Программа «Первая самбовка» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

#### Учебно-тематический план «Первая самбовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: «Ознакомительный»</b>				
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-
2	Общая физическая подготовка	38.5	3	35.5
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>6.5</b>	<b>35.5</b>
<b>2 модуль: «Начальный»</b>				
3	Общая физическая подготовка	28.5	2.5	26
4	Специальная физическая подготовка	13.5	1.5	12
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
<b>3 модуль: «Основной»</b>				
5	Специальная физическая подготовка	27	-	27
6	Технико-тактическая подготовка	13.5	1.5	12
5	Прием тестов по ОФП и СФП	1.5	-	1.5
	<b>всего</b>	<b>42</b>	<b>1.5</b>	<b>40.5</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>

#### Учебный план 1 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль: «Ознакомительный»</b>					
1	Теоретическая подготовка	3.5	3.5	-	Беседа, вводное тестирование,
2	Общая физическая подготовка	38.5	3	35.5	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>6.5</b>	<b>35.5</b>	

**Цель модуля** - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными комплексами общеразвивающих упражнений;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

#### Содержание 1 модуля

- «Ознакомительный» (42 часа) Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во
1	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае	1
2	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	1
3	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1.5
Всего часов			3.5

#### Общая физическая подготовка (38.5 часов)

Теория -3 часа:

Строевые упражнения.

**Тема 1.** Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

**Тема 2.** Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.



Тема 3. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Практика - 25.5 часов

Тема 4. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Тема 5. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 6. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг.

Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Тема 7. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 8. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**

Тема 9. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная  
Тема 10. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 11. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 12. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 13. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 14. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 15. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 16. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 17. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Ожидаемые результаты

К концу 1 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- историю создания самбо;
- знают приемы общения с людьми, разного возраста и разного социального положения;
- умеют выполнять основные строевые упражнения;

- первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья;
- умеют выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

### Учебный план 2 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы Аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль: «Начальный»</b>					
<b>1</b>	Общая физическая подготовка	28.5	2.5	26	тестирование, анкетирование
<b>2</b>	Специальная физическая подготов	13.5	1.5	12	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

**Цель модуля** - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение комплексами общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

### Содержание 2 модуля

«Начальный» (42 часа)

Общая физическая подготовка (28.5 часов)

- Теория - 2.5 часа:
  - Тема 1. Разминка самбиста
  - Тема 2. Ходьба и бег. Прыжковые упражнения. Переползания.
- Практика - 26 часов:
  - Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
  - Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
  - Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
  - Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
  - Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
  - Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых,

голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

- Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

- Тема 8. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

- Тема 9. Спортивные игры.

- Тема 10. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

### Специальная физическая подготовка (13.5 часа)

Теория - 1.5 часов:

Тема 1. Значение упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика — 12 часов:

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 1. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 - 5 мин.).

Тема 4. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля учащиеся будут знать и уметь:

- значение специальных физических упражнений в подготовке самбиста;
- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- владеют правилами подвижных игр и эстафет;

### Учебный план 3 модуля

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>3 модуль: «Основной»</b>					
<b>5</b>	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Тестирование ОФП и СФП
<b>6</b>	Технико-тактическая подготовка	13.5	1.5	12	
<b>7</b>	Прием тестов по ОФП и СФП	1.5	-	1.5	
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>1,5</b>	<b>40,5</b>	

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

### Содержание 3 модуля «Основной» (42 часа)

#### Специальная физическая подготовка (27 часа)

Практика -27 часов:

Тема 1. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 - 5 мин.).

Тема 2. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 3. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

#### Технико-тактическая подготовка (13.5 часа)

Теория - 1.5 часа:

Тема 1. Значение основ техники борьбы в стойке и лежа

**Практика - 12 часов:**

Тема 1. Основы техники. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Тема 6. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема 7. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 8. Прием тестов по ОФП и СФП (1.5 часа).

Ожидаемые результаты

К концу модуля учащиеся будут знать и уметь:

- овладевают основами технички<sub>1</sub>x<sub>2</sub> действий, приемами и специальными физическими упражнениями;
- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на

развитие основных физических качеств.

- умеют проводить простейшие технические действия и приемы.

### ***Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов***

Педагогом применяются следующие виды контроля: *вводный, текущий, итоговый.*

*Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого модульного раздела.

*Формы контроля:* наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

*Итоговое занятие* проводится после окончания каждого модуля обучения ***в форме*** обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнования различно уровня.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Забегания, стоя на «мосту».
2	Подвороты спиной за 180 секунд.

**Требования к результатам освоения программы**

- реализация программы в полном объеме
- знать упражнения, направленные на изучения этикета самбо;
- выполнить упражнения, способствующие формированию умений и навыков безопасного падения ;
- выполнить упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий (стойки, перемещения, повороты);
- знать правила безопасного поведения на занятиях

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

*Используемый инвентарь:*

№ п/п	Наименование	
1.	Аптечка медицинская АУ-1	1
2.	Гимнастический мат	12
3.	Гимнастический мат	1
4.	Канат для лазания	1
5.	Кегли комплект 10 шт	10
6.	Свисток	1
7.	Свисток	1
8.	Секундомер	1
9.	Скакалка	50
10.	Стеллаж	3
11.	Стенка шведская	4
12.	Татами	72
13.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
14.	Турник	1
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
16.	Эспандер резиновый 2,6м	5
17.	Эспандер резиновый 4м	4

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют тренеры - преподаватели прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

### **Методическое обеспечение программы**

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

### **Результаты обучения:**

Учащиеся должны:

- формировать потребность в здоровом образе жизни, систематических занятиях;
- выполнить зачётные требования по ОФП ;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятиях
- знать теоретический раздел программы;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

### используемой для составления программы:

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
8. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.