

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБУ ЦДЮТТ Колпинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2019г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 768 от 27.08.2019г.
Директор ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга

Н.А. Светашова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«САМБО: САМОЗАЩИТА И БОРЬБА»
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики –
Зимин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования;
Николаева Светлана Анатольевна,
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо: самозащита и борьба» направлена на удовлетворение потребностей детей в интеллектуальном, нравственном развитии, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на развитие социализации обучающихся и адаптации их к жизни в обществе.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на эффективное решение актуальных проблем детей, так как при реализации программы создаются условия для физического, духовного и интеллектуального развития обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся 10-14 лет желающие заниматься самбо, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы – 288 академических часов, 2 года.:

1 год обучения – 144 академических часа;

2 год обучения – 144 академических часа.

Цель программы

Способствовать развитию физического потенциала личности обучающегося, его самореализации, укреплению здоровья, формированию позитивных жизненных ценностей.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале;
- ознакомить с краткой историей самбо;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с разрядами и званиями в спортивной борьбе;
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки;
- научить использованию технических приемов в самбо;
- научить использованию тактических способов в самбо;
- обучить технике подвижных игр;
- обучить правилам работы в паре, команде;
- сформировать специальные знания, умения и навыки по вопросам оказания первой медицинской помощи;
- обучить определять состояния людей, опасных для жизни;
- обучить правилам и порядком осмотра пострадавших;
- обучить приемам проведения сердечно-легочной реанимации;
- обучить способам переноски и транспортировке пострадавших.

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;

- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. *Воспитательные:*

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию самоконтроля;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Условия реализации программы:

Условия набора детей в коллектив: в группы 1 года обучения принимаются все желающие в возрасте от 10 до 12 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, и прошедшие обучение по программе общекультурного уровня «Самбо для начинающих». При наличии мест, обучающиеся, ранее не прошедшие обучение по программе общекультурного уровня, зачисляются в группу 1 года обучения на основе собеседования и сдачи нормативов общей физической подготовки.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы, разница в возрасте обучающихся не должна превышать 2 лет. Допускается дополнительный набор в группы 2 года обучения на основании результатов сдачи входной диагностики при наборе 16 баллов и выше.

Количество детей в группе

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют упражнения по общей, специальной физической подготовке и, начиная со второго полугодия первого года обучения упражнения с элементами самбо. Каждое занятие включает в себя упражнения для разминки. Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание у обучающихся морально-нравственных, волевых качеств, дисциплинированности, товарищества.

В содержании программы учитывается темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы проведения занятий:

Рассказ, беседа – используются для развития интереса к предстоящей деятельности, для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.

Тренинг, практическое занятие, мастер-класс – используются для углубления и расширения теоретических знаний, закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.

Показательные выступления, соревнования – способствуют выявлению и развитию физических способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при проведении практических занятий.

Материально-техническое обеспечение программы на одну учебную группу

- спортивный зал;
- скамейки – 15 шт.;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м. – 1 шт.;
- борцовские мешки – 3 шт.;
- борцовский манекен – 4 шт.;
- макивара – 4 шт.;
- канаты – 1 шт.
- турники – 10 шт.

Планируемые результаты

1. Предметные

- знание правил техники безопасности в спортивном зале; истории самбо; правил здорового образа жизни; требований спортивного режима и гигиены; разрядов и званий в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки; использовать технические и тактические приемы в самбо; работать в паре, в команде при подвижных играх.
- владение знаниями, умениями и навыками по вопросам оказания первой медицинской помощи.

2. Метапредметные

- развитие конструктивного мышления и сообразительности; координации движений; внимание, память; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство; общей физической выносливости;
- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- сформируют морально-волевые качества.

3. Личностные

- личная активности; мотивация вести здоровый образ жизни; уважительное отношение к окружающим; самоконтроль; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Цели и задачи программы «Самбо: самозащита и борьба»	2	-	2	Устный опрос
Раздел 1. Основы здорового образа жизни					
1	Основные правила здорового образа жизни	2	1	1	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Гигиена при занятиях физическими упражнениями	2	1	1	
3	Спортивный травматизм	2	1	1	
4	Распорядок дня и двигательный режим	2	1	1	
5	Режим питания и питьевой режим	2	1	1	
6	Массаж, самомассаж	2	1	1	
7	Активный отдых	2	1	1	
	Итого	14	7	7	
Раздел 2. Теоретические основы самбо					
1	История развития самбо	2	1	1	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Известные самбисты, спортсмены-борцы	2	1	1	
3	Классификация в спортивной борьбе	2	1	1	
4	Основные правила в самбо	2	1	1	
	Итого	8	4	4	
Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста					
1	Самоконтроль, техника безопасности	2	1	1	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Строевые упражнения.	2	-	2	
3	Акробатические упражнения	2	-	2	
4	Силовые упражнения	2	-	2	
5	Преодоление собственного веса	2	-	2	
6	Подтягивания	2	-	2	
7	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2	-	2	
8	Взрывная сила	2	-	2	
9	Статика	2	-	2	
10	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	2	-	2	
11	Техника выполнения упражнений на быстроту	2	-	2	
12	Круговая тренировка	2	-	2	
13	Работа в команде	4	-	4	
	Итого	28	1	27	

Раздел 3. Специальная физическая подготовка самбиста					
1	Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Развитие общей выносливости	2	-	2	
3	Развитие координации	2	-	2	
4	Развитие скоростных передвижений	2	-	2	
5	Развитие ловкости	4	1	3	
6	Развитие точности	4	1	3	
7	Развитие статической силы	2	-	2	
8	Развитие быстроты	2	-	2	
9	Развитие силы	2	1	1	
10	Развитие гибкости	2	1	1	
11	Развитие выносливости	2	1	1	
12	Развитие быстрого старта и бросков	2	-	2	
13	Постановка рук при ударе	2	-	2	
14	Уклонение и защита	2	-	2	
15	Скоростные передвижения и растяжки	2	-	2	
16	Развитие подвижности в суставах	2	-	2	
17	Техника упражнений для соревнований на точность	2	-	2	
18	Работа со жгутами	2	-	2	
19	Прыжки и преодоления препятствий	2	-	2	
20	Имитации бросков и ударов	2	-	2	
21	Комбинаторная деятельность	2	-	2	
Итого		46	5	41	
Раздел 4. Техническая, тактическая подготовка самбиста					
1	Техника и тактика	4	2	2	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Боевая стойка	2	1	1	
3	Двойные шаги, челнок	2	1	1	
4	Вход и выход из атаки	2	1	1	
5	Скорость входа и выхода из атаки	2	1	1	
6	Простейшие удары руками	2	1	1	
7	Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой	2	1	1	
8	Дистанция до противника	2	1	1	
9	Защита от удержаний	2	1	1	
10	Бросковая техника и контратаки	2	-	2	
11	Ложные атаки	2	-	2	
12	Комбинированные атаки	2	-	2	
Итого		26	10	16	
Раздел 5. Оказание первой медицинской помощи					
1	Кровотечения	2	-	2	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Травмы, раны, переломы – первая медицинская помощь	4	1	3	
3	Терминальные состояния	2	1	1	

	Итого	8	2	6	
Раздел 6. Соревнования					
1	Соревнования по ОФП	4	-	4	Устный опрос
2	Соревнования по самбо	6	-	6	
	Итого	10	-	10	
	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос
	ВСЕГО:	144	29	115	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Цели и задачи 2 года обучения	2	-	2	Устный опрос, выполнение практического задания
Раздел 1. Основы здорового образа жизни					
1	Факторы, влияющие на здоровье	2	1	1	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Комплексы утренней гимнастики	2	1	1	
3	Закаливание	2	1	1	
4	Здоровье человека и окружающая среда	2	1	1	
	Итого	8	4	4	
Раздел 2. Общая физическая подготовка самбиста					
1	Броски	10	5	5	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Акробатические упражнения	2	-	2	
3	Подсечки	4	2	2	
4	Преодоление собственного веса	2	-	2	
5	Скоростная работа на точность	2	-	2	
6	Упражнения в статичном режиме	2	-	2	
7	Работа в команде	2	-	2	
8	Зацепы	4	1	3	
9	Самостраховка	2	1	1	
10	Круговая тренировка	2	-	2	
11	Упражнения на быстроту	2	-	2	
12	Развитие скоростно-силовых качеств	2	-	2	
13	Специальная выносливость	2	-	2	
14	Уход из удержаний	4	1	3	
15	Освобождение от захватов	2	1	1	
16	Развитие координации	2	-	2	
17	Страховка партнера.	2	-	2	
18	Развитие ловкости	2	-	2	
19	Подводящие упражнения	2	-	2	

20	Дистанция и разрыв дистанции	2	-	2	
21	Развитие точность	2	-	2	
22	Страховка партнера	4	-	4	
	Итого	60	11	49	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка самбиста					
1	Развитие ловкости	2	-	2	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Уход с линии атаки	2	1	1	
3	Развитие гибкости	2	-	2	
4	Развитие силы	2	-	2	
5	Быстрый старт	2	1	1	
6	Преодоление стресса	2	1	1	
7	Постановка рук при ударе	4	1	3	
8	Дистанция	2	1	1	
9	Скоростные передвижения и растяжки	2	-	2	
10	Развитие подвижности в суставах	2	-	2	
11	Взрывная сила	2	-	2	
12	Работа со жгутами	2	-	2	
13	Упражнения на брусьях	2	-	2	
14	Имитации бросков и ударов	2	-	2	
15	Сокращение дистанции	2	-	2	
16	Развитие ловкости	2	-	2	
17	Работа с гантелями	2	-	2	
	Итого	36	5	31	
Раздел 4. Техническая, тактическая подготовка самбиста					
1	Техника и тактика	2	1	1	Устный опрос, выполнение практического задания
2	Тактика борьбы	2	1	1	
3	Боевая стойка	2	1	1	
4	Комбинированные атаки	2	1	1	
5	Вход и выход из атаки	2	1	1	
6	Концентрации на поставленной задаче	2	1	1	
7	Ориентация на ковре	2	1	1	
8	Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой	2	1	1	
9	Контрприемы	2	1	1	
10	Построение поединка	2	1	1	
11	Бросковая техника и контратаки	2	-	2	
12	Проход в ноги	2	-	2	
13	Тактика передвижений	2	-	2	
	Итого	26	10	16	
Раздел 5. Соревнования					
1	Соревнования по ОФП	4	-	4	Устный опрос
2	Соревнования по самбо	6	-	6	
	Итого	10	-	10	
	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос
	Итого часов:	144	30	114	

УТВЕРЖДЕН
приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
от «__» _____ 20__ г. №__
_____/Н.А. Светашова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо: самозащита и борьба»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год			36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи 1-го года обучения

1. Обучающие:

- ознакомить с краткой историей самбо;
- ознакомить с правилами здорового образа жизни;
- ознакомить с разрядами и званиями в спортивной борьбе;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- научить техники выполнения упражнений на работу в паре, команде;
- научить использованию технических приемов в САМБО (захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки).

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. Воспитательные:

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать воспитанию самоконтроля;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- знание основных событий истории самбо, правил здорового образа жизни; разрядов и званий в спортивной борьбе; требований спортивного режима и гигиены;
- умение работать в команде, в парах, выполнять упражнения на развитие общей и специальной физической подготовки; использовать технические приемы самбо (захват, срыв захвата, удержание, выход из удержания, страховки);

Метапредметные:

- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- улучшение внимание, память;
- развитие координации движений.

Личностные:

- морально-волевые качества; уважительное отношение к окружающим; чувство личной ответственности; самоконтроль; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Программа 1 года обучения включает теоретические и практические занятия. Теоретический раздел программы предполагает усвоение обучающимися упорядоченной системы теоретических знаний по основам здорового образа жизни, правилам техники безопасности, оказания первой медицинской помощи. Теоретические знания сообщаются в

форме лекций, бесед. Практические занятия направлены на приобретение практического опыта выполнения общих и специальных физических упражнений, технических приемов самбо. В программу включена игровая деятельность, направленная на формирование навыка работы в команде. В силу специфики учебного материала, направленности программы теоретические и практические занятия могут быть относительно независимы друг от друга.

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простых упражнений к более сложным на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности обучающихся;
- формирования личного опыта.

Содержание программы 1-го года обучения

Тема: Цели и задачи программы «Самбо: самозащита и борьба»

Практика

Цели и задачи программы, 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Раздел 1. Правила здорового образа жизни

Тема 1. Основные правила здорового образа жизни

Теория

Основные правила здорового образа жизни.

Практика

Комплекс восстанавливающих упражнений. Ходьба, прыжки, бег.

Тема 2. Гигиена при занятиях физическими упражнениями

Теория

Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

Практика

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг.

Тема 3. Спортивный травматизм

Теория

Спортивный травматизм.

Практика

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Приседания на двух ногах. Упражнения для мышц голени. Игра «Быстро по местам».

Тема 4. Распорядок дня и двигательный режим

Теория

Организация ежедневного расписания и ежедневной двигательной активности.

Практика

Бег прямолинейный, равномерный. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Запрещенное движение».

Тема 5. Режим питания и питьевой режим

Теория

Рациональное и здоровое питание.

Практика

Ходьба. Предварительная и исполнительная команды. Махи руками и ногами в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.

Тема 6. Массаж и самомассаж

Теория

Массаж и его значение в жизни спортсмена.

Практика

Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по татами на коленях. Ходьба на руках с помощью партнера. Ходьба по скамейке. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 7. Активный отдых

Теория

Значение активного отдыха в жизни человека.

Практика

Прыжки. Упражнения для мышц голени. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Совушка».

Раздел 2. Теоретические основы самбо

Тема 1. История развития самбо

Теория

История развития самбо.

Практика

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.

Тема 2. Известные самбисты, спортсмены-борцы

Теория

Российские чемпионы самбисты и известные зарубежные спортсмены-борцы. (Федор Емельяненко, Джеф Монсон и др.)

Практика

Упражнения с мечом. Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа ходьбы. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Скалки».

Тема 3. Классификация в спортивной борьбе

Теория

Разряды и звания в спортивной борьбе.

Практика

Стойка на лопатках. Упражнение «Мост». Приседания на двух ногах. Бег равномерный. Игра «Ловкие ребята».

Тема 4. Основные правила самбо

Теория

Основные правила самбо.

Практика

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с мечом. Прыжки боком через скамейку.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Самоконтроль, техника безопасности

Теория

Самоконтроль, техника безопасности в спортивном зале при выполнении физических упражнений.

Практика

Прыжки боком через скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа. Подтягивание из виса. Упражнения на расслабление. Игра «Что изменилось».

Тема 2. Строевые упражнения

Практика

Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Повороты на месте и в движении. Подтягивания из виса. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Через кочки и пенечки».

Тема 3. Акробатические упражнения

Практика

Группировка. Перекаты. Кувырки: вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 4. Силовые упражнения

Практика

Лазание. Висы. Упоры. Равновесие. Преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виса. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».

Тема 5. Преодоление собственного веса

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на преодоления собственного веса. Продвижения вперед в упоре лежа. Прыжки боком через скамейку. Ходьба по татами на коленях. Игра «Невод».

Тема 6. Подтягивания

Практика

Вращения. Наклоны. Махи руками и ногами в различных плоскостях. Подъем корпуса из положения лежа. Прыжки. Подтягивания на нижней перекладине. Игра «Космонавты».

Тема 7. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Практика

Бег. Приседания на двух ногах. Выпады. «Мостик». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Повороты в сторону.

Тема 8. Взрывная сила

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на взрывную силу. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической стенке. Лазание и висы на канате. Стойка на лопатках. Игра «Караси и щука».

Тема 9. Статика

Практика

Изучение техники выполнения упражнений в статичном режиме. Метание меча с разбега. Выпрыгивание из приседа. Приставные шаги. Игра «Охотники и утки».

Тема 10. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа

Практика

Вращения. Наклоны. Махи руками и ногами в разных плоскостях. Подъем корпуса из положения лежа. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Прыжки.

Тема 11. Техника выполнения упражнений на быстроту

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на быстроту. Отжимания из различных положений. Ходьба с изменением темпа. Упражнения для мышц голени. Игра «День ночь».

Тема 12. Круговая тренировка

Практика

Маховая и круговая тренировка. «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Подтягивания из вися.

Тема 13. Работа в команде

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на работу в команде. Игра «Передал-беги». Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки, с разбега в длину. Бег с захлестом голени назад.

Промежуточная аттестация

Практика

Тестирование.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка самбиста

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мечом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

Тема 2. Развитие общей выносливости

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на общую выносливость. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Выпады. Игра «Тяни в круг».

Тема 3. Развитие координации

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для развития координации. Игра «Охота на лис». Семенящий бег. Прыжки на скамейку. Прыжки на скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа.

Тема 4. Развитие скоростных передвижений

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений. Выпрыгивание из приседа. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «У ребят порядок строгий». Упражнения для мышц голени.

Тема 5. Развитие ловкости

5.1 Техника выполнения упражнений на ловкость

Теория:

Техника выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика

Приседания на двух ногах. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

*5.2. Упражнения на развитие ловкости***Практика**

Прыжки на одной ноге. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития подвижности в суставах.

Тема 6. Развитие точности*6.1. Техника выполнения упражнений на точность***Теория**

Изучение техники выполнения упражнений на точность.

Практика

Кувырки вперед. Повороты на месте в движении. Строевой шаг. Лазание. Висы. Упоры. Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий.

*6.2. Упражнения на точность***Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на точность. Кувырки вперед. Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Лазание. Висы. Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий.

Тема 7. Развитие статической силы**Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие статической силы.

Игра «Что изменилось». Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча в цель с разбега. Прыжки на двух ногах.

Тема 8. Развитие быстроты**Практика**

Челночный бег с ускорением. Упражнения с гантелями. Отжимания от опоры различной высоты. Подтягивания на перекладине.

Тема 9. Развитие силы**Теория**

Техника выполнения упражнений для развития силы.

Практика

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для развития силы мышц ног.

Тема 10. Развитие гибкости**Теория**

Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика

Круговые движения рук. Махи ногами. Повороты туловища. Наклоны. Вращения. Шпагат.

Тема 11. Развитие выносливости**Теория**

Техника выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика

Имитация ударов. Броски меча на дальность. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий.

Тема 12. Развитие быстрого старта и бросков

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на развитие быстрого старта и бросков. Семенящий бег. Игра «Запрещенное движение». Прыжки боком через скамейку.

Тема 13. Постановка рук при ударе

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для постановки рук при ударе. Упражнения с гимнастическими палками. Отжимания. Прыжки боком через скамейку.

Тема 14. Уклонения и защита

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для уклонений и защиты. Выпрыгивание из приседа. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнения для мышц голени.

Тема 15. Скоростные передвижения и растяжки

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений и растяжки. Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение туловища, наклоны и повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза.

Тема 16. Развитие подвижности в суставах

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для развития подвижности в суставах. Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, шпагат.

Тема 17. Техника упражнений для соревнований на точность

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для соревнований на точность. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Бег на короткие дистанции. Приседания на двух ногах.

Тема 18. Работа со жгутами

Практика

Изучение техники выполнения упражнений работы со жгутами. Отжимания из различных положений. Выпады. Подтягивания из вися. «Мостик».

Тема 19. Прыжки и преодоления препятствий

Практика

Изучение техники выполнения прыжков и преодоления препятствий. Кувырки вперед/назад. Махи ногами руками в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.

Тема 20. Имитации бросков и ударов

Практика

Изучение техники выполнения имитации бросков и ударов. Стойка на лопатках. Лазание и висы на канате. Продвижения вперед в упоре лежа.

Тема 21. Комбинаторная деятельность

Практика

Изучение техники комбинаторной деятельности. Имитация ударов. Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.

Раздел 5. Техническая, тактическая подготовка самбиста

Тема 1. Техника и тактика

1.1. Понятие техники и тактики

Теория

Понятие техники и тактики.

Практика

Имитация ударов. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты с преодолением препятствий.

1.2. Связь техники и тактики в тренировке и соревнованиях

Теория

Техника и тактика на тренировке и соревнованиях.

Практика

Упражнения с экспандерами. Упражнения с мечом. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.

Тема 2. Боевая стойка

Теория

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Практика

Отжимания из различных положений. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание. Висы. Упоры. Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий. Ходьба в ногу.

Тема 3. Двойные шаги, челнок

Теория

Техника двойных шагов, челнок.

Практика

Подтягивания на перекладине. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц голени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки.

Тема 4. Вход и выход из атаки

Теория

Вход и выход из атаки. Положение рук и ног при выходе из атаки.

Практика

Наклоны. Вращения. Шпагат. Прыжки в высоту. Семенящий бег. Приседания на двух ногах. Кувырок назад.

Тема 5. Скорость входа и выхода из атаки

Теория

Техника выполнения входа и выхода из атаки.

Практика

Кувырок вперед. Махи ногами руками в различных плоскостях. Поочередное вращение расслабленного туловища. Приставные шаги.

Тема 6. Простейшие удары руками

Теория

Техника выполнения простейших ударов руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.

Практика

Повороты туловища влево, вправо. Упражнения для развития силы мышц ног. Бег с ускорением. Продвижения вперед в упоре лежа.

Тема 7. Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой

Теория

Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.

Практика

Отжимания из различных положений. Выпады. Стойка на лопатках. «Мостик». Бег на короткие дистанции.

Тема 8. Дистанция до противника

Теория

Сочетания длины атаки с дистанцией до противника.

Практика

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Выпрыгивание из приседа. Броски и ловля мяча. Игра «Невод».

Тема 9. Защита от удержаний

Теория

Техника защиты от удержаний сбоку и верхом.

Практика

Имитация бросков. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подтягивания на перекладине. Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тема 10. Бросковая техника и контратаки

Практика

Изучение бросковой техники и контратаки. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание и висы на канате. Группировка. Перекаты. Игра «Караси и щука».

Тема 11. Ложные атаки

Практика

Изучение техники ложных атак. Упражнения для развития силы мышц ног.

Упражнения для развития подвижности в суставах. Подтягивания на перекладине. Игра «Перестрелка».

Тема 12. Комбинированные атаки

Практика

Изучение техники комбинированных атак. Отжимания от опоры различной высоты. Переноска груза. Упражнения для развития силы мышц ног. Эстафеты с преодолением препятствий.

Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи

Тема 1. Кровотечения

Практика

Виды кровотечений. Способы остановки: пальцевое прижатие, наложение жгута, давящей повязки, метод сгибания конечностей.

Тема 2. Травмы, раны, переломы – первая медицинская помощь

2.1. Травмы, раны, переломы – первая медицинская помощь

Теория

Классификация травм, ран. Переломы костей скелета. Характерные признаки перелома кости.

Практика

Первичная обработка ран.

Тема 2.2 Наложение бинтовых повязок

Практика

Наложение повязок на: лучезапястный сустав, локтевой сустав, при травме области головы (чепец), при травмах грудной клетки (повязка ДЕЗО).

Тема 3. Терминальные состояния

Теория

Первая медицинская помощь при терминальных состояниях

Практика

Современный алгоритм сердечно легочной реанимации.

Восстановление функции внешнего дыхания и кровообращения.

Раздел 7. Соревнования

Тема 1. Соревнования по ОФП

1.1. Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке

Практика

Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке.

1.2. Участие в соревнованиях по общей физической подготовке

Практика

Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Тема 2. Соревнования по самбо

2.1. Подготовка к соревнованиям по самбо

Практика

Подготовка к соревнованиям по самбо.

2.2. Участие в соревнованиях по самбо

Практика

Участие в соревнованиях по самбо.

Промежуточная аттестация

Практика

Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮОТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 от «__» _____ 20__ г. №__
 _____/Н.А. Светашова

Календарно-тематический план на _____ учебный год
«Самбо: самозащита и борьба»
Группа № ____, 1 год обучения, количество часов в год 144

№ зан.	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Оснащение
	план.	факт.				
1			Цели и задачи программы «Самбо: самозащита и борьба»	2	Практика Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.	Скамейки, снаряды, борцовский ковер (мягкие маты).
Раздел 1. Правила здорового образа жизни						
2			Основные правила здорового образа жизни	1/1	Теория Основные правила здорового образа жизни. Практика Комплекс восстанавливающих упражнений. Ходьба Прыжки. Бег.	Борцовский ковер (мягкие маты).
3			Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями	1/1	Теория Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Практика Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

4			Спортивный травматизм	1/1	<p>Теория Спортивный травматизм.</p> <p>Практика Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Приседания на двух ногах. Упражнения для мышц голени. Игра «Быстро по местам».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
5			Распорядок дня и двигательный режим	1/1	<p>Теория Организация ежедневного расписания и ежедневной двигательной активности.</p> <p>Практика Бег прямолинейный, равномерный. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Запрещенное движение».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
6			Режим питания и питьевой режим	1/1	<p>Теория Рациональное и здоровое питание.</p> <p>Практика Ходьба. Предварительная и исполнительная команды. Махи руками и ногами в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
7			Массаж, самомассаж	1/1	<p>Теория Массаж и его значение в жизни спортсмена.</p> <p>Практика Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по татами на коленях. Ходьба на руках с помощью партнера. Ходьба по скамейке. Игра «У ребят порядок строгий».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

8			Активный отдых	1/1	<p>Теория Значение активного отдыха в жизни человека.</p> <p>Практика Прыжки. Упражнения для мышц голени. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Совушка».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 2. Теоретические основы самбо						
9			История развития самбо	1/1	<p>Теория Краткая история развития самбо.</p> <p>Практика: Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
10			Известные самбисты, спортсмены-борцы	1/1	<p>Теория Российские чемпионы самбисты и известные зарубежные спортсмены-борцы. (Федор Емельяненко, Джеф Монсон и др.)</p> <p>Практика Упражнения с мечом. Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа ходьбы. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Скалки».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
11			Классификация в спортивной борьбе	1/1	<p>Теория Разряды и звания в спортивной борьбе.</p> <p>Практика Стойка на лопатках. «Мостик». Приседания на двух ногах. Бег равномерный. Игра «Ловкие ребята».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

12			Основные правила самбо	1/1	<p>Теория Основные правила самбо.</p> <p>Практика Имитация ударов. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с мечом. Прыжки боком через скамейку.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 3. Общефизическая подготовка самбиста						
13			Самоконтроль, техника безопасности	1/1	<p>Теория Самоконтроль, техника безопасности в спортивном зале.</p> <p>Практика Прыжки боком через скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа. Подтягивание из виса. Упражнения на расслабление. Игра «Что изменилось».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
14			Строевые упражнения	2	<p>Практика Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Повороты на месте и в движении. Подтягивания из виса. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Через кочки и пенечки».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
15			Акробатические упражнения	2	<p>Практика Группировка. Перекаты. Кувырки: вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

16			Силовые упражнения	2	Практика Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виса. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
17			Преодоление собственного веса	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на преодоления собственного веса. Продвижения вперед в упоре лежа. Прыжки боком через скамейку. Ходьба по татами на коленях. Игра «Невод».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
18			Подтягивания	2	Практика Вращения. Наклоны. Махи руками и ногами в различных плоскостях. Подъем корпуса из положения лежа. Прыжки. Подтягивания на нижней перекладине. Игра «Космонавты».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
19			Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	2	Практика Бег. Приседания на двух ногах. Выпады. «Мостик». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Повороты в сторону.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
20			Взрывная сила	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на взрывную силу. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической стенке. Лазание и висы на канате. Стойка на лопатках. Игра «Караси и щука».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

21			Статика	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений в статичном режиме. Метание меча с разбега. Выпрыгивание из приседа. Приставные шаги. Игра «Охотники и утки».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
22			Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	2	Практика Вращения. Наклоны. Махи руками и ногами в разных плоскостях. Подъем корпуса из положения лежа. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Прыжки.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
23			Техника выполнения упражнений на быстроту	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на быстроту. Отжимания из различных положений. Ходьба с изменением темпа. Упражнения для мышц голени. Игра «День ночь».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
24			Круговая тренировка	2	Практика Маховая и круговая тренировка. Упражнение «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Подтягивания из вися.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
25			Работа в команде	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на работу в команде. Игра «Передал – беги». Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки, с разбега в длину. Бег с захлестом голени назад.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

26			Промежуточная аттестация	2	Практика Тестирование. Выполнение нормативов общей физической подготовке.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка самбиста						
27			Развитие скоростно-силовых качеств	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мечом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
28			Развитие общей выносливости	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на выносливость. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения с мечом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
29			Развитие координации	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для развития координации. Игра «Охота на лис». Семенящий бег. Прыжки на скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
30			Развитие скоростных передвижений	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений. Выпрыгивание из приседа. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «У ребят порядок строгий». Упражнения для мышц голени.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

31			Техника выполнения упражнений для развития ловкости	1/1	<p>Теория Техника выполнения упражнений для развития ловкости.</p> <p>Практика: Приседания на двух ногах. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Кувырок назад. Стойка на лопатках.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
32			Упражнения на развитие ловкости	2	<p>Практика Прыжки на одной ноге. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития подвижности в суставах.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
33			Техника выполнения упражнений на точность	1/1	<p>Теория Изучение техники выполнения упражнений на точность.</p> <p>Практика Кувырки вперед. Повороты на месте в движении. Строевой шаг. Лазание. Висы. Упоры, Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
34			Упражнения на точность	2	<p>Практика Изучение техники выполнения упражнений на точность. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

35			Развитие статической силы	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на развитие статической силы. Игра «Что изменилось». Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча в цель с разбега. Прыжки на двух ногах.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
36			Развитие быстроты	2	Практика Челночный бег с ускорением. Упражнения с гантелями. Отжимания от опоры различной высоты. Подтягивания на перекладине.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
37			Развитие силы	1/1	Теория Техника выполнения упражнений для развития силы. Практика Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для развития силы мышц ног.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
38			Развитие гибкости	1/1	Теория Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Практика Круговые движения рук. Махи ногами. Повороты туловища. Наклоны. Вращения. Шпагат.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
39			Развитие выносливости	1/1	Теория Техника выполнения упражнений для развития выносливости. Практика Имитация ударов. Броски меча на дальность. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

40			Развитие быстрого старта и бросков	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на развитие быстрого старта и бросков. Семенящий бег. Игра «Запрещенное движение». Прыжки боком через скамейку.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
41			Постановка рук при ударе	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для постановки рук при ударе. Упражнения с гимнастическими палками. Отжимания. Прыжки боком через скамейку.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
42			Уклонение и защита	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для уклонений и защиты. Выпрыгивание из приседа. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнения для мышц голени.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
43			Скоростные передвижения и растяжки	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений и растяжки. Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение туловища, наклоны и повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
44			Развитие подвижности в суставах	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для развития подвижности в суставах. Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, шпагат.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

45			Техника упражнений для соревнований на точность	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для соревнований на точность. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Бег на короткие дистанции. Приседания на двух ногах.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
46			Работа со жгутами	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений работы со жгутами. Отжимания из различных положений. Выпады. Подтягивания из виса. «Мостик».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
47			Прыжки и преодоления препятствий	2	Практика Изучение техники выполнения прыжков и преодоления препятствий. Кувырки вперед/назад. Махи ногами руками в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
48			Имитации бросков и ударов	2	Практика Изучение техники выполнения имитации бросков и ударов. Стойка на лопатках. Лазание и висы на канате. Продвижения вперед в упоре лежа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
49			Комбинаторная деятельность	2	Практика Изучение техники комбинаторной деятельности. Имитация ударов. Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка самбиста						
50			Понятие техники и тактики	1/1	<p>Теория Понятие техники и тактики.</p> <p>Практика Имитация ударов. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты с преодолением препятствий.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
51			Связь техники и тактики в тренировке и соревнованиях	1/1	<p>Теория Техника и тактика на тренировке и соревнованиях.</p> <p>Практика Упражнения с экспандерами. Упражнения с мечом. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
52			Боевая стойка	1/1	<p>Теория Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.</p> <p>Практика Отжимания из различных положений. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Ходьба в ногу.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
53			Двойные шаги, челнок	1/1	<p>Теория Техника двойных шагов, челнок.</p> <p>Практика Подтягивания на перекладине. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц голени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

54			Вход и выход из атаки	1/1	<p>Теория Вход и выход из атаки. Положение рук и ног при выходе из атаки.</p> <p>Практика Наклоны, вращения, шпагат. Прыжки в высоту. Семенящий бег. Приседания на двух ногах. Кувырок назад.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
55			Скорость входа и выхода из атаки	1/1	<p>Теория Техника выполнения входа и выхода из атаки.</p> <p>Практика Кувырок вперед. Махи ногами руками в различных плоскостях. Поочередное вращение расслабленного туловища. Приставные шаги.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
56			Простейшие удары руками	1/1	<p>Теория Техника выполнения простейших ударов руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.</p> <p>Практика Повороты туловища влево, вправо. Упражнения для развития силы мышц ног. Бег с ускорением. Продвижения вперед в упоре лежа.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
57			Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой	1/1	<p>Теория Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.</p> <p>Практика Отжимания из различных положений. Выпады. Стойка на лопатках. «Мостик». Бег на короткие дистанции.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

58			Дистанция до противника	1/1	<p>Теория Сочетания длины атаки с дистанцией до противника.</p> <p>Практика Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Выпрыгивание из приседа. Броски и ловля мяча. Игра «Невод».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
59			Защита от удержаний	1/1	<p>Теория Техника защиты от удержаний сбоку и верхом.</p> <p>Практика Имитация бросков. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подтягивания на перекладине. Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
60			Бросковая техника и контратаки	2	<p>Практика Изучение бросковой техники и контратаки. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание и висы на канате. Группировка. Перекаты. Игра «Караси и щука».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
61			Ложные атаки	2	<p>Практика Изучение техники ложных атак. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития подвижности в суставах. Подтягивания на перекладине. Игра «Перестрелка».</p>	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

62			Комбинированные атаки	1/1	Практика Изучение техники комбинированных атак. Отжимания от опоры различной высоты. Переноска груза. Упражнения для развития силы мышц ног. Эстафеты с преодолением препятствий.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 6. Оказание первой медицинской помощи						
63			Кровотечения	2	Практика Виды кровотечений. Способы остановки: пальцевое прижатие, наложение жгута, давящей повязки, метод сгибания конечностей.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
64			Классификация травмы, раны, переломы – первая медицинская помощь	1/1	Теория Классификация травм, ран. Переломы костей скелета. Характерные признаки перелома кости. Практика Первичная обработка ран. Способы переноски и транспортировки пострадавших.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
65			Наложение бинтовых повязок	2	Практика Наложение повязок на лучезапястный, локтевой и голеностопный суставы, при травме головы (чепец) при травмах грудной клетки, повязка «Дезо».	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
66			Терминальные состояния	1/1	Теория Первая медицинская помощь при терминальных состояниях: -синдром утраты сознания, обморок, асфиксия, кома.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					Практика Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации. Восстановление функции внешнего дыхания и кровообращения.	
Раздел 7. Соревнования						
67			Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке	2	Практика Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
68			Участие в соревнованиях по общей физической подготовке	2	Практика Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
69			Подготовка к соревнованиям по самбо	2	Практика Подготовка к соревнованиям по самбо.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
70			Участие в соревнованиях по самбо	2	Практика Участие в соревнованиях по самбо.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
71			Промежуточная аттестация	2	Практика Выполнение нормативов по общей физической подготовке.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
72			Итоговое занятие	2	Практика Подведение итогов учебного года. Награждение обучающихся.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

1. Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить требованиям спортивного режима и гигиены;
- обучить технике подвижных игр;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- научить использованию технических приемов в самбо (перевод в партер, выход из партера, подсечки).

2. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- способствовать развитию и укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию личной активности;
- развитие умений оказания первой помощи пострадавшим;
- развитие морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости.

3. Воспитательные:

- содействовать приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию настойчивости в достижении цели, терпения и упорства;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к окружающим;
- способствовать формированию навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность.

Планируемые результаты 1 года обучения

1. Предметные

- знание основ здорового образа жизни; требований спортивного режима и гигиены;
- умение работать в команде, выполнять комплекс физических упражнений; технические приемы самбо (перевод в партер, выход из партера, подсечки).

2. Метапредметные:

- развитие сообразительность; внимания, памяти; координации движений; специальной физической подготовленности;
- укрепление здоровье;
- расширение функциональных возможностей организма.

3. Личностные:

- уважительное отношение к окружающим; чувство личной ответственности; самоконтроль; настойчивость в достижении цели, терпение и упорство.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Содержание программа 2 года обучения направленно на укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества, совершенствуется техника выполнения различных упражнений.

Программа включает теоретические и практические занятия. Теоретический раздел программы предполагает усвоение обучающимися упорядоченной системы теоретических знаний по основам здорового и безопасного образа жизни. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, бесед. Практические занятия направлены на приобретение

практического опыта выполнения общих и специальных физических упражнений, технических приемов самбо. В программу включена игровая деятельность, направленная на формирование навыка работы в команде. В силу специфики учебного материала, направленности программы теоретические и практические занятия могут быть относительно независимы друг от друга.

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простых упражнений к более сложным на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности обучающихся;
- формирования личного опыта.

Содержание программы 2-го года обучения

Тема: Цели и задачи 2 года обучения

Практика

Цели и задачи второго года обучения.

Выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке по нормативам.

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Тема 1. Факторы, влияющие на здоровье

Теория

Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

Практика

Расчет по порядку. Рапорт. Повороты на месте и в движении.

Тема 2. Комплексы утренней гимнастики

Теория

Значение утренней гимнастики в жизни человека.

Практика

Челночный бег. Рывок гири. Прыжки в длину с места. Упражнения на расслабление.

Тема 3. Закаливание

Теория

Естественные средства закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

Практика

Расчет по порядку. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях. Повороты на месте и в движении.

Тема 4. Здоровье человека и окружающая среда

Теория

Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.

Практика

Отработка нападающих и защитных действий. Работа с легкими весами с многократным выполнением действия. Бег по кругу. Игра «Ловкие ребята».

Раздел 2. Общефизическая подготовка самбиста

Тема 1. Броски

1.1. Броски вперед

Теория

Техника выполнения бросков вперед.

Практика

Кроссы. Прыжки в высоту, длину, с разбега и без него. Метание ядра. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Запрещенное движение».

*1.2. Броски со спины***Теория**

Техника выполнения бросков со спины.

Практика

Упражнения для мышц голени. Игра «Быстро по местам». Поднимание корпуса из положения, лежа колени согнуты. Уход от брошенного мяча. Приседания на двух ногах. Упражнения для мышц голени.

*1.3. Броски с плеч***Теория**

Техника выполнения бросков с плеч.

Практика

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча в передвижении из положения боевой стойки. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*1.4. Броски назад***Теория**

Техника выполнения бросков назад.

Практика

Поднимание ног от перекладины. Подтягивания из вися. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*1.5. Броски с колен***Теория**

Техника выполнения бросков с колен.

Практика

Поднимание ног от перекладины. Подтягивания из вися. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Через кочки и пенечки».

Тема 2. Акробатические упражнения**Практика**

Группировка. Перекаты. Кувырки вперед/назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 3. Подсечки*3.1. Техника выполнения подсечек***Теория**

Техника выполнения подсечек.

Практика

Подсечки. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».

*3.2. Техника выполнения подсечек***Теория**

Техника выполнения подсечек.

Практика

Подсечки. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами стоя. Бег прямолинейный, равномерный. Строевой шаг.

Тема 4. Преодоление собственного веса

Практика

Выполнение упражнений на преодоления собственного веса. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Элементы акробатики. Опорные прыжки через скамейку. Ходьба по татами на коленях.

Тема 5. Скоростная работа на точность

Теория

Изучение техники скоростной работы на точность.

Практика

Эстафеты с преодолением препятствий. Выпады. «Мостик». Повороты в сторону.

Тема 6. Упражнения в статичном режиме

Практика

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Игра «Третий лишний».

Тема 7. Работа в команде

Практика

Упражнения на работу в команде. Игра «Передал - беги». Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки, с разбега в длину. Бег с захлестом голени назад.

Тема 8. Зацепы

8.1. Техника выполнения зацепов

Теория

Техника выполнения зацепов.

Практика

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазание и висы на канате. Стойка на лопатках. Игра «Караси и щука».

8.2. Зацепы

Практика

Зацепы. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе. Бег на скорость. Ходьба по скамейке. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 9. Самостраховка

Теория

Техника выполнения самостраховки.

Практика

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Приставные шаги. Игра «Охотники и утки».

Тема 10. Круговая тренировка

Практика

Маховая и круговая тренировка. «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Подтягивания из вися.

Тема 11. Упражнения на быстроту

Практика

Соскок махом вперед на брусьях. Круговые тренировки. Ходьба с изменением темпа. Упражнения для мышц голени. Игра «День и ночь».

Тема 12. Развитие скоростно-силовых качеств

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Броски меча. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

Тема 13. Специальная выносливость

Практика

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Выпады. Игра «Тяни в круг».

Тема 14. Уход из удержаний

14.1. Техника уходов из удержаний.

Теория

Техника уходов из удержаний.

Практика

Упражнения для развития мышц пресса. Страховка при падениях в сторону (сваливания). Бег на короткие дистанции. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

14.2. Уход из удержаний

Практика

Уход из удержаний. Прыжки боком через скамейку. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Упражнения на расслабление. Игра «Что изменилось».

Тема 15. Освобождение от захватов

Теория

Техника освобождения от захватов.

Практика

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Метание мяча на дальность. Игра «Удочка».

Тема 16. Развитие координации

Практика

Упражнения для развития координации. Семенящий бег. Прыжки на скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Охота на лис».

Тема 17. Страховка партнера

Практика

Изучение техники страховки партнера. Статическое силовое упражнение. Бег прямолинейный, равномерный. Упражнения для мышц голени. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 18. Развитие ловкости

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на ловкость. Приседания на двух ногах. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног.

Кувырок назад. Стойка на лопатках.

Тема 19. Подводящие упражнения

Практика

Изучение техники выполнения подводящих упражнений. Наклоны туловища вперед. Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Тема 20. Дистанция и разрыв дистанции

Практика

Изучение техники выполнения упражнений на разрыв дистанции. Упражнения для развития мышц пресса. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча в цель с разбега. Прыжки на двух ногах.

Тема 21. Развитие точность

Практика

Изучение техники выполнения упражнений по страховке партнера. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х. 20 м. Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки на одной ноге.

Тема 22. Страховка партнера

Практика

Изучение техники страховки партнера. Статическое силовое упражнение. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «У ребят порядок строгий». Упражнения для мышц голени.

Промежуточная аттестация

Практика

Тестирование.

Выполнение нормативов общей физической подготовке.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка самбиста

Тема 1. Развитие ловкости

Практика

Боевая стойка. Отжимания от опоры различной высоты. Подтягивания на перекладине. Игра «Невод».

Тема 2. Уход с линии атаки

2.1. Техника выполнения специальных упражнений на уход с линии атаки.

Теория

Техника выполнения специальных упражнений на уход с линии атаки.

Практика

Наклоны туловища вперед. Ходьба обычная с различным положением рук. Упражнения для развития подвижности в суставах. Игра «Передал-беги».

Тема 3. Развитие гибкости

Практика

Эстафеты с преодолением препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание и висы на канате. Упражнения для развития силы мышц ног. Игра «Охотники и утки».

Тема 4. Развитие силы

Практика

Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Повороты туловища влево, вправо. Наклоны, вращения, шпагат. Игра «Перестрелка».

Тема 5. Быстрый старт

Теория

Техника на развитие быстрого старта и бросков.

Практика

Упражнения «жим, толчок и рывок двумя руками». Игра «Перетягивание каната». Имитация ударов. Броски меча на дальность. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий.

Тема 6. Преодоление стресса

Теория

Техника выполнения специальных упражнений на преодоления стресса.

Практика

Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Прыжки с ноги на ногу. Игра «Охота на лис».

Тема 7. Постановка рук при ударе

7.1. Техника выполнения упражнений для постановки рук при ударе

Теория

Постановка рук при ударе.

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для постановки рук при ударе. Упражнения с гимнастическими палками. Отжимания. Прыжки боком через скамейку. Игра «Запрещенное движение».

7.2. Постановка рук при ударе

Практика

Упражнения для постановки рук при ударе. Вращение. Махи руками и ногами в разных плоскостях. Вращения. Сгибание корпуса из положения лежа.

Тема 8. Дистанция

Теория

Техника упражнений на развитие чувства дистанции.

Практика

Изучение техники выполнения специальных упражнений на развитие чувства дистанции. Выпрыгивание из приседа. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнения для мышц голени. Игра «Великаны и карлики».

Тема 9. Скоростные передвижения и растяжки

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений и растяжки. Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза. Игра «Быстро по местам».

Тема 10. Развитие подвижности в суставах

Практика

Изучение техники выполнения упражнений для развития подвижности в суставах. Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, шпагат. Игра «Салки».

Тема 11. Взрывная сила

Практика

Изучение техники выполнения специальных упражнений на развитие взрывной силы. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Бег на короткие дистанции.

Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Прыжки и прыжковые упражнения.

Тема 12. Работа со жгутами

Практика

Упражнения со жгутами. Отжимания из различных положений. Выпады. Подтягивания из виса. «Мостик».

Тема 13. Упражнения на брусках

Практика

Изучение техники выполнения специальных упражнений на брусках. Статическое силовое упражнение. Кувырки назад. Махи ногами руками в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.

Тема 14. Имитации бросков и ударов

Практика

Изучение техники выполнения имитации бросков и ударов. Стойка на лопатках. Лазание и висы на канате. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Мяч соседу».

Тема 15. Сокращение дистанции

Практика

Изучение техники выполнения специальных упражнений на сокращение дистанции. Имитация ударов. Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Игра «Космонавты».

Тема 16. Развитие ловкости

Практика

Упражнения на ловкость. Боевая стойка. Перекаты. Строевой шаг. Игра «Третий лишний».

Тема 17. Работа с гантелями

Практика

Изучение техники работы с гантелями. Метание мяча с разбега. Прыжки с высоты. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Караси и щука».

Раздел 6. Техническая, тактическая подготовка самбиста

Тема 1. Техника и тактика

Теория

Техника и тактика.

Практика

Имитация ударов. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «День и ночь».

Тема 2. Тактика борьбы

Теория

Дополнительные сведения о технике и тактике борьбы.

Практика

Отработка умений бега с ускорением. Упражнения с экспандерами. Броски меча. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.

Тема 3. Боевая стойка

Теория

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Практика

Отжимания из различных положений. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Ходьба в ногу. Игра «Удочка».

Тема 4. Комбинированные атаки

Теория

Техника комбинированных атак.

Практика

Подтягивания на перекладине. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц голени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Игра «Великаны и карлики».

Тема 5. Вход и выход из атаки

Теория

Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки.

Практика

Наклоны, вращения, «шпагат». Прыжки в высоту. Семенящий бег. Приседания на двух ногах. Кувырок назад.

Тема 6. Концентрации на поставленной задаче

Теория

Тактика концентрации на поставленной задаче.

Практика

Угол в упоре на брусках. Махи ногами руками в различных плоскостях. Поочередное вращение расслабленного туловища. Приставные шаги. Игра «Быстро по местам».

Тема 7. Ориентация на ковре

Теория

Тактика ориентации на ковре.

Практика

Упражнения для развития силы мышц ног. Бег с ускорением. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Ловкие ребята».

Тема 8. Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой

Теория

Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.

Практика

Отжимания из различных положений. Выпады. Стойка на лопатках. «Мостик». Бег на короткие дистанции.

Тема 9. Контрприемы

Теория

Тактика выполнения контрприемов.

Практика

Подскоки и выпрыгивания в беге. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Выпрыгивание из приседа. Броски и ловля меча. Игра «Невод».

Тема 10. Построение поединка

Теория

Тактика построения поединка.

Практика

Имитация бросков. Подтягивания на перекладине. Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тема 11. Бросковая техника и контратаки

Практика

Изучение бросковой техники и контратаки. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание и висы на канате. Группировка. Перекаты. Игра «Караси и щука».

Тема 12. Проход в ноги

Практика

Изучение специальной тактики выполнения прохода в ноги. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития подвижности в суставах. Подтягивания на перекладине. Игра «Перестрелка».

Тема 13. Тактика передвижений

Практика

Изучение специальной тактики передвижений. Изучение техники комбинированных атак. Отжимания от опоры различной высоты. Переноска груза. Упражнения для развития силы мышц ног. Эстафеты с преодолением препятствий.

Раздел 7. Соревнования

Тема 1. Соревнования по ОФП

1.3. Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке

Практика

Подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке.

1.4. Участие в соревнованиях по общей физической подготовке

Практика

Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Тема 2. Соревнования по самбо

2.1. Подготовка к соревнованиям по самбо

Практика

Подготовка к соревнованиям по самбо.

2.2. Участие в соревнованиях по самбо

Практика

Участие в соревнованиях по самбо.

Итоговый контроль

Практика

Тестирование.

Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов учебного года. Перспективы дальнейшего обучения.

УТВЕРЖДЕН
 приказом директора ГБУ ЦДЮОТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 от «__» _____ 20__ г. №__
 _____/Н.А. Светашова

Календарно-тематический план на _____ учебный год
«Самбо: самозащита и борьба»
 Группа № ____, 2 год обучения, количество часов в год 144

№ зан.	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения		Оснащение
	план.	факт.				offline / online	форма занятия (вебинар, конференция, видео-урок и др.)	
1			Цели и задачи второго года обучения	2	Практика Цели и задачи второго года обучения. Выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке по нормативам.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Скамейки, снаряды, борцовский ковер (мягкие маты).

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

2			Факторы, влияющие на здоровье	1/1	<p>Теория Основные факторы, влияющие на здоровье человека.</p> <p>Практика Расчет по порядку. Рапорт. Повороты на месте и в движении.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты).
3			Комплексы утренней гимнастики	1/1	<p>Теория Значение утренней гимнастики в жизни человека.</p> <p>Практика Челночный бег. Рывок гири. Прыжки в длину с места. Упражнения на расслабление</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
4			Закаливание	1/1	<p>Теория Естественные средства закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).</p> <p>Практика Расчет по порядку. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					упоре на брусьях. Угол в упоре на брусьях. Повороты на месте и в движении.			
5			Здоровье человека и окружающая среда	1/1	<p>Теория Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.</p> <p>Практик Отработка нападающих и защитных действий. Работа с легкими весами с многократным выполнением действия. Бег по кругу. Игра «Ловкие ребята».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 2. Общефизическая подготовка самбиста								
6			Броски вперед	1/1	<p>Теория Техника выполнения бросков вперед.</p> <p>Практика Кроссы. Прыжки в высоту, длину, с разбега и без него. Метание ядра. Эстафеты с</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					преодолением препятствий. Игра «Запрещенное движение».			
7			Броски со спины	1/1	<p>Теория Техника выполнения бросков со спины.</p> <p>Практика Упражнения для мышц голени. Игра «Быстро по местам». Поднимание корпуса из положения, лежа колени согнуты. Уход от брошенного мяча. Приседания на двух ногах. Упражнения для мышц голени.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
8			Броски с плеч (Базовые упражнения №1)*	1/1	<p>Теория Техника выполнения бросков с плеч.</p> <p>Практика Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча в передвижении из</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					положения боевой стойки. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
9			Броски назад (Базовые упражнения №2)*	1/1	Теория Техника выполнения бросков назад. Практика Поднимание ног от перекладины. Подтягивания из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
10			Броски с колен (Базовые упражнения №3)*	1/1	Теория Техника выполнения бросков с колен. Практика Поднимание ног от	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					перекладины. Подтягивания из виса. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Через кочки и пенечки».			
11			Акробатические упражнения (Базовые упражнения №4)*	2	Практика Группировка. Перекаты. Кувырки вперед/назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
12			Техника выполнения подсечек (Гимнастика и растяжка №1)*	1/1	Теория Техника выполнения подсечек. Практика Подсечки. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
13			Техника выполнения подсечек (Гимнастика и растяжка №2)*	1/1	Теория Техника выполнения подсечек. Практика Подсечки. Прыжки	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					со скакалкой. Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами стоя. Бег прямолинейный, равномерный. Строевой шаг.			
14			Преодоление собственного веса (Гимнастика и растяжка №3)*	2	Практика Выполнение упражнений на преодоления собственного веса. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении. Элементы акробатики. Опорные прыжки через скамейку. Ходьба по татами на коленях.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
15			Скоростная работа на точность (Гимнастика и растяжка №4)*	1/1	Теория Изучение техники скоростной работы на точность. Практика Эстафеты с преодолением препятствий. Выпады. «Мостик». Повороты в сторону.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

16			Упражнения в статичном режиме (Акробатика№1)*	2	Практика Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Игра «Третий лишний».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
17			Работа в команде (Акробатика№2)*	2	Практика Упражнения на работу в команде. Игра «Передал - беги». Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки, с разбега в длину. Бег с захлестом голени назад.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
18			Техника выполнения зацепов (Акробатика№3)*	1/1	Теория Техника выполнения зацепов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					Практика Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазание и висы на канате. Стойка на лопатках. Игра «Караси и щука».		работа.	мячи, жгуты.
19			Зацепы (Акробатика№4)*	2	Практика Зацепы. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но полуприсядь. Бег на скорость. Ходьба по скамейке. Игра «У ребят порядок строгий».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
20			Самостраховка (Скакалка№1)*	1/1	Теория Техника выполнения самостраховки. Практика	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Приставные шаги. Игра «Охотники и утки».			
21			Круговая тренировка (Набивной мяч)*	2	Практика Маховая и круговая тренировка. «Мост». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Подтягивания из вися.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
22			Упражнения на быстроту (Передняя подножка №1)*	2	Практика Соскок махом вперед на брусках. Круговые тренировки. Ходьба с изменением темпа. Упражнения для мышц голени. Игра «День и ночь».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
23			Развитие скоростно-силовых качеств (Передняя подножка №2)*	2	Практика Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Бросание и ловля меча. Прыжки на	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».			
24			Специальная выносливость (Передняя подножка №3)*	2	Практика В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Выпады. Игра «Тяни в круг».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
25			Техника уходов из удержаний (Передняя подножка №4)*	1/1	Теория Техника уходов из удержаний. Практика Упражнения для развития мышц пресса. Страховка при падениях в сторону (сваливания). Бег на короткие дистанции. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

26			Уход из удержаний (Задняя подножка №1)*	2	Практика Уход из удержаний. Прыжки боком через скамейку. Отработка умений бега с ускорением. Бег с ускорением 25-30 м. Упражнения на расслабление. Игра «Что изменилось».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
27			Освобождение от захватов (Задняя подножка №2)*	1/1	Теория Техника освобождения от захватов. Практика Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Метание мяча на дальность. Игра «Удочка».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
28			Развитие	2	Практика	offline	Презентация,	Борцовский ковер (мягкие

			координации (Задняя подножка №3)*		Упражнения для развития координации. Семенящий бег. Прыжки на скамейку. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Охота на лис».		видео-урок. Практическая работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
29			Страховка партнера (Задняя подножка №4)*	2	Практика Изучение техники страховки партнера. Статическое силовое упражнение. Бег прямолинейный, равномерный. Упражнения для мышц голени. Игра «У ребят порядок строгий».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
30			Развитие ловкости (Выхват ног №1)*	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на ловкость. Приседания на двух ногах. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

31			Подводящие упражнения (Выхват ног №2)*	2	Практика Изучение техники выполнения подводящих упражнений. Наклоны туловища вперед. Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Лазание. Висы. Упоры. Упражнения на равновесие. Преодоление полосы препятствий.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
32			Дистанция и разрыв дистанции (Выхват ног №3)*	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений на разрыв дистанции. Упражнения для развития мышц пресса. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча в цель с разбега. Прыжки на двух ногах.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
33			Развитие точность (Выхват ног №4)*	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений по страховке партнера. Уход от брошенного	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					мяча. Челночный бег 4 х. 20. Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки на одной ноге.			
34			Страховка партнера (Мельница№1)*	2	Практика Изучение техники страховки партнера. Статическое силовое упражнение. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «У ребят порядок строгий». Упражнения для мышц голени.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
35			Промежуточная аттестация (Мельница№2)*	1/1	Теория Тестирование. Практика Выполнение нормативов по общей физической подготовке.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка самбиста								
36			Развитие ловкости (Мельница№3)*	2	Практика Боевая стойка. Отжимания от опоры различной высоты. Подтягивания на перекладине. Игра «Невод».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

37			Техника выполнения специальных упражнений на уход с линии атаки (Мельница№4)*	1/1	<p>Теория Техника выполнения специальных упражнений на уход с линии атаки.</p> <p>Практика Наклоны туловища вперед. Ходьба обычная с различным положением рук. Упражнения для развития подвижности в суставах. Игра «Передал - беги».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
38			Развитие гибкости (Подсечка№1)*	2	<p>Практика Эстафеты с преодолением препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание и висы на канате. Упражнения для развития силы мышц ног. Игра «Охотники и утки».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
39			Развитие силы (Подсечка№2)*	2	<p>Практика Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					Повороты туловища влево, вправо. Наклоны, вращения, шпагат. Игра «Перестрелка».			
40			Быстрый старт (Подсечка №3)*	1/1	Теория Техника на развитие быстрого старта и бросков. Практика Выполнение упражнения «Жим, толчок и рывок двумя руками». Игра «Перетягивание каната». Имитация ударов. Бросание меча на дальность. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
41			Преодоление стресса (Подсечка №4)*	1/1	Теория Техника выполнения специальных упражнений на преодоления стресса. Практика Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					пояса. Прыжки с ноги на ногу. Игра «Охота на лис».			
42			Техника выполнения упражнений для постановки рук при ударе (Бросок с колен№1)*	1/1	Теория Постановка рук при ударе. Практика Изучение техники выполнения упражнений для постановки рук при ударе. Упражнения с гимнастическими палками. Отжимания. Прыжки боком через скамейку. Игра «Запрещенное движение».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
43			Постановка рук при ударе (Бросок с колен№2)*	2	Практика Упражнения для постановки рук при ударе. Вращение. Махи руками и ногами в разных плоскостях. Вращения. Сгибание корпуса из положения лежа.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
44			Дистанция (Бросок с колен№3)*	1/1	Теория Техника упражнений на развитие чувства дистанции.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					<p>Практика Изучение техники выполнения специальных упражнений на развитие чувства дистанции. Выпрыгивание из приседа. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнения для мышц голени. Игра «Великаны и карлики».</p>			
45			Скоростные передвижения и растяжки (Бросок с колен №4)*	2	<p>Практика Изучение техники выполнения упражнений для скоростных передвижений и растяжки. Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза. Игра «Быстро по местам».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

46			Развитие подвижности в суставах (Бросок через бедро№1)*	2	Практика Изучение техники выполнения упражнений для развития подвижности в суставах. Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, шпагат. Игра «Салки».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
47			Взрывная сила. (Бросок через бедро№2)*	2	Практика Изучение техники выполнения специальных упражнений на развитие взрывной силы. Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Бег на короткие дистанции. Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Прыжки и прыжковые упражнения.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

48			Работа со жгутами (Бросок через бедро.№3)*	2	Практика Упражнения со жгутами. Отжимания из различных положений. Выпады. Подтягивания из виса. «Мостик».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
49			Упражнения на брусках (Бросок через бедро.№4)*	2	Практика Изучение техники выполнения специальных упражнений на брусках. Статическое силовое упражнение. Кувырок назад. Махи ногами руками в различных плоскостях. Упражнения на расслабление.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
50			Имитации бросков и ударов (Зацеп.№1)*	2	Практика Изучение техники выполнения имитации бросков и ударов. Стойка на лопатках. Лазание и висы на канате. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Мяч соседу».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

51			Сокращение дистанции (Зацеп№2)*	2	Практика Изучение техники выполнения специальных упражнений на сокращение дистанции. Имитация ударов. Упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Игра «Космонавты».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
52			Развитие ловкости (Зацеп№3)*	2	Практика Упражнения на ловкость. Боевая стойка. Перекаты. Строевой шаг. Игра «Третий лишний».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
53			Работа с гантелями (Зацеп№4)*	2	Практика Изучение техники работы с гантелями. Метание мяча с разбега. Прыжки с высоты. Бег с высоким подниманием бедра.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

					Игра «Караси и щука».			
Раздел 4. Техническая, тактическая подготовка самбиста								
54			Техника и тактика (Бросок с захватом ноги №1)*	2	Теория Техника и тактика. Практика Имитация ударов. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «День и ночь».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
55			Тактика борьбы (Бросок с захватом ноги №2)*	1/1	Теория Дополнительные сведения о технике и тактике борьбы. Практика Отработка умений бега с ускорением. Упражнения с экспандерами. Броски меча. Бег с изменением направления и темпа движения. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
56			Боевая стойка (Бросок с захватом	1/1	Теория Боевая стойка:	offline	Презентация, видео-урок.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

			ноги№3)*		<p>левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.</p> <p>Практика Отжимания из различных положений. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Ходьба в ногу. Игра «Удочка».</p>		Практическая работа.	отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
57			Комбинированные атаки (Бросок с захватом ноги№4)*	1/1	<p>Теория Техника комбинированных атак.</p> <p>Практика Подтягивания на перекладине. Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц голени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Игра</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, мячи, жгуты.

					«Великаны и карлики».			
58			Вход и выход из атаки (Бросок через себя №1)*	1/1	<p>Теория Вход и выход из атаки, положение рук и ног при выходе из атаки.</p> <p>Практика Наклоны, вращения, шпагат. Прыжки в высоту. Семенящий бег. Приседания на двух ногах. Кувырок назад.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
59			Концентрации на поставленной задаче (Бросок через себя №2)*	1/1	<p>Теория Тактика концентрации на поставленной задаче.</p> <p>Практика Угол в упоре на брусках. Махи ногами руками в различных плоскостях. Поочередное вращение расслабленного туловища. Приставные шаги. Игра «Быстро по местам».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

60			Ориентация на ковре (Бросок через себя №3)*	1/1	<p>Теория Тактика ориентации на ковре.</p> <p>Практика Упражнения для развития силы мышц ног. Бег с ускорением. Продвижения вперед в упоре лежа. Игра «Ловкие ребята».</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.
61			Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой (Бросок через себя №4)*	1/1	<p>Теория Техника выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.</p> <p>Практика Отжимания из различных положений. Выпады. Стойка на лопатках. «Мостик». Бег на короткие дистанции.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.
62			Контрприемы (Бросок через грудь №1)	1/1	<p>Теория Тактика выполнения контрприемов.</p> <p>Практика Подскоки и выпрыгивания в беге. Упражнения для мышц брюшного</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.

					пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Выпрыгивание из приседа. Бросание и ловля мяча. Игра «Невод».			
63			Построение поединка (Бросок через грудь№2)	1/1	Теория Тактика построения поединка. Практика Имитация бросков. Подтягивания на перекладине. Приседания на двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
64			Бросковая техника и контратаки (Бросок через грудь№3)	2	Практика Изучение бросковой техники и контратаки. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Лазание и висы на канате. Группировка. Перекаты. Игра «Караси и щука».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.

65			Проход в ноги (Бросок через грудь №4)	2	Практика Изучение специальной тактики выполнения прохода в ноги. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития подвижности в суставах. Подтягивания на перекладине. Игра «Перестрелка».	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
66			Тактика передвижений (Удержание в партере №1)	2	Практика Изучение специальной тактики передвижений. Изучение техники комбинированных атак. Отжимания от опоры различной высоты. Переноска груза. Упражнения для развития силы мышц ног. Эстафеты с преодолением препятствий.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты.
Раздел 7. Соревнования								
67			Подготовка к соревнованиям	2	Практика Подготовка к соревнованиям по	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

			по общей физической подготовке (Удержание в партере.№2)		общей физической подготовке.		работа.	мячи, жгуты.
68			Участие в соревнованиях по общей физической подготовке (Удержание в партере.№3)	2	Практика Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.
69			Подготовка к соревнованиям по самбо (Удержание в партере.№4)	2	Практика Подготовка к соревнованиям по самбо.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.
70			Участие в соревнованиях по самбо (Выход из удержания в партере.№1)*	2	Практика Участие в соревнованиях по самбо.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты.
71			Итоговый контроль (Выход из удержания в	2	Практика Тестирование. Выполнение нормативов по	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, скакалки, отягощения, мячи, жгуты

			партере.№2)*		общей физической подготовке.			
72			Итоговое занятие (Выход из удержания в партере.№3)*	2	Практика Подведение итогов учебного года. Спортивная эстафета.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгуты

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: устный опрос, выполнение практического задания.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2).

Итоговый контроль – проводится в конце второго года обучения (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 3).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе обучения 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. При реализации программы используются современные педагогические технологии:

- разноуровневое обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- перспективно-опережающее обучение;
- коллективного взаимообучения.

Дидактические средства

1-й год обучения

1.	Инструкции	«Вводный и первичный инструктаж по ТБ»
		«Организация страховки и обеспечение безопасности»
2.	Презентации	«Специально снаряжение для занятий»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение ловкости»
		«Возникновение выносливости»
3.	Видеоуроки	«Выполнение страховки»
		«Выполнение удержаний»
		«Выполнение бросков вперед»
		«Выполнение бросков назад»
		«Выполнение болевых»
		«Выполнение уклонений»
5.	Схемы	«Виды координационных способностей»
		«Виды страховок»

		«Виды бросков вперед»
		«Виды бросков назад»
6.	Тесты	«Письменный тест по самбо»

2-й год обучения

1.	Инструкции	«Вводный и первичный инструктаж по ТБ»
		«Организация страховки и обеспечение безопасности»
2.	Презентации	«Специально снаряжение для занятий»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение мышечной силы»
		«Возникновение ловкости»
		«Возникновение выносливости»
3.	Видеоуроки	«Выполнение страховки»
		«Выполнение защиты от удержаний»
		«Выполнение защиты от бросков вперед»
		«Выполнение защиты от бросков назад»
		«Выполнение защиты от болевых»
5.	Схемы	«Выполнение уклонений»
		«Виды координационных способностей»
		«Виды страховок»
		«Виды защиты от бросков вперед»
		«Виды защиты от бросков назад»
6.	Тесты	«Письменный тест по самбо»

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 82 с.
2. Левицкий А. Г., Никитин С. Н., Апойко Р. Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. 2-е изд., испр. и доп. – Мн: Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Харлампиев А. А. Система самбо – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
5. Эйгминас П. А. Самбо: первые шаги, - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

Литература для детей и родителей:

1. Белов А. К. Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих. – М.: Астрель, 2009. – 224 с.
3. Лукашев М. Н. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
4. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012 – 112 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО

**Входная диагностика обучающихся объединения
«Самбо: самозащита и борьба»**

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)															
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд			
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
10	8	8	10	10	10	6	10	12	10	11	1	1	19	24		
11	8	8	10	10	10	6	10	12	10	11	1,1	1	24	29		
12	8	8	10	10	12	8	12	12	9	10	1,2	1,1	29	34		
13	10	8	12	12	12	8	12	13	9	10	13	1,2	34	39		
14	10	10	12	13	13	10	13	13	8	9	1,4	1,3	39	44		
15	10	10	13	13	14	10	15	14	8	9	1,5	1,4	44	49		

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо: самозащита и борьба»
1 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 9.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	Слово САМБО означает	1. САМозащита и БОрьба 2. САМостоятельная Быстрая Оборона 3. Стремительная Боевая Оборона	
2	Среди основателей борьбы САМБО были	1. Спиридонов, Ощепков, Харлампиев 2. Иванов, Петров, Сидоров 3. Овечкин, Волков, Муравьев	
3	Форма самбиста состоит из	1. Самбовка 2. Шорты 3. Борцовки 4. Шапочка	
4	Основные причины травматизма	1. Беспечность, озорство, легкомысленное отношение к дисциплине и порядку в зале. 2. Пренебрежение разминкой и разогревающими упражнениями 3. Слабое здоровье.	
5	К нездоровому питанию относится	1. Овощи и фрукты 2. Злаки и грибы 3. Лимонады, консерванты, фастфуд	
6	Одним из способов обезопасить себя при падении является	1. Выставить локти. 2. Страховка. 3. Громкий крик.	
7	САМБО официально признается международным видом спорта с	1. 1988 г. 2. 1977 г. 3. 1966 г.	
8	Время поединка в САМБО составляет	1. 1-2 минуты 2. 3-5 минут 3. 10-15 минут	
9	Известные российские самбисты	1. Федор Емельяненко 2. Владимир Путин 3. Майк Тайсон	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1
2	1
3	1,2,3
4	1,2,3
5	3
6	2
7	3
8	2
9	1,2

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	11	10	15	13	14	10	17	15	9	10	1,2	1,1	29	34
11	11	10	15	13	15	11	18	15	9	10	1,3	1,2	34	39
12	13	12	16	14	17	12	19	16	8	9	1,4	1,3	39	44
13	13	12	16	14	19	13	20	16	8	9	1,5	1,4	44	49
14	13	14	16	14	21	14	20	17	7	8	1,6	1,5	49	54

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо: самозащита и борьба»
за 1 год обучения**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	12	11	16	14	14	10	18	16	9	10	1,3	1,2	30	35
11	12	11	16	14	16	12	19	16	8,5	9,5	1,4	1,3	35	40
12	13	13	17	15	18	13	20	17	8	9	1,5	1,4	40	45
13	14	13	17	15	20	14	21	17	7,5	8,5	1,6	1,5	45	50
14	14	15	17	15	21	15	21	18	7,3	8,3	1,7	1,6	50	55

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо: самозащита и борьба»
2 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 8.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	САМБО включает приёмы и тактики из этих единоборств	1. Чидаоба 2. Кураш 3. Грынта 4. Дзюдо	
2	Как в САМБО называется прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы	1.Бросок 2.Болевой 3.Удержание	
3	Первый чемпионат по САМБО прошел	1. Японии 2. России 3. Казахстане 4. США	
4	Первый чемпионат мира по САМБО среди женщин прошел в	1. 1981 г. 2. 1991 г. 3. 2001 г.	
5	Как называется бросок, при котором самбист подставляет ноги к ногам (ноге) противника сзади	1. Задняя подножка 2. Задняя подсечка 3. Передняя подножка	
6	Как в называется прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер	1.Захват 2.Рычаг 3.Бросок	
7	Известные российские самбисты	1. Олег Тактаров 2. Дмитрий Нагиев 3. Дмитрий Медведев	
8	Здоровому образу жизни способствует	1. Закаливание 2. Баня 3. Массаж	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1,2,3,4
2	2
3	2
4	1
5	1
6	3
7	1,2
8	1,2,3

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8	11	9	16	14	13	9	16	15	10	11	1	1	20	25
9	11	9	16	14	13	9	17	15	9,5	10,5	1,2	1,1	25	30
10	12	11	16	14	14	10	18	16	9	10	1,3	1,2	30	35
11	12	11	16	14	16	12	19	16	8,5	9,5	1,4	1,3	35	40
12	13	13	17	15	18	13	20	17	8	9	1,5	1,4	40	45
13	14	13	17	15	20	14	21	17	7,5	8,5	1,6	1,5	45	50
14	14	15	17	15	21	15	21	18	7,3	8,3	1,7	1,6	50	55

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо: самозащита и борьба»**

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один или несколько правильных вариантов ответа.

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1	К акробатическим упражнениям относят	1. Кувырки 2. Бег с ускорением 3. Прыжки на скакалке	
2	К силовым упражнениям относят	1. Упражнения с отягощениями 2. Упражнения на пресс 3. Подтягивания на турнике	
3	Взрывная сила лучше развивается при	1. Прыжках в высоту 2. Беге на длинную дистанцию 3. Упражнении «Планка»	
4	Основные причины травматизма	1. Беспечность, озорство, легкомысленное отношение к дисциплине и порядку в зале. 2. Пренебрежение разминкой и разогревающими упражнениями. 3. Слабое здоровье.	
5	Круговая тренировка предполагает	1. Цикличное повторение упражнений 2. Длительное выполнение одного упражнения 3. Выполнение упражнений в движении кругу	
6	Одним из способов обезопасить себя при падении является	1. Убрать локти 2. Страховка 3. Громкий крик	
7	В самбо за бросок соперника на спину без падения атакующего	1. Присуждается 8 баллов 2. Присуждается 10 баллов 3. Присуждается 5 баллов	
8	В самбо за бросок соперника на бок с падением атакующего	1. Присуждается 4 балла 2. Присуждается 2 балла 3. Присуждается 0 баллов	
9	Выносливость лучше всего развивают	1. Упражнения с отягощениями 2. Акробатические упражнения 3. Аэробные упражнения	
10	Начинать захват ног противника нужно	1. Правой рукой 2.левой рукой 3. Любой рукой	

Ключ к тесту

№ вопроса	Правильный вариант ответа
1	1
2	1,2,3
3	1
4	1,2,3
5	1
6	1,2
7	1
8	2
9	3
10	3

Задание № 2

Выполнение нормативов по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

Выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10	13	12	17	15	15	11	19	17	9	10	1,3	1,2	33	37
11	13	12	17	15	15	12	20	17	8,5	9,5	1,4	1,3	36	41
12	14	14	18	16	19	14	21	18	8	9	1,5	1,4	41	47
13	15	14	18	16	21	15	22	18	7,5	8,5	1,6	1,5	47	52
14	16	16	18	16	22	16	22	19	7,3	8,3	1,7	1,6	53	57