

Управление образования администрации муниципального образования
городского округа «Воркута»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Воркуты

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МОУ «СОШ № 14»
г. Воркуты
Протокол № 1
от 31.08.2020



УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом
МОУ «СОШ № 14»
г. Воркуты
Протокол № 1
от 31.08.2020

Приказом директора
МОУ «СОШ № 14» г.
Воркуты
от 05.09.2020 № 416
Макушин А.М. Макушин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Самбо для начинающих»

(базовый уровень)

Вид деятельности: самбо

Срок реализации: 2 года

Адресат программы: 11-15 лет

Автор-составитель:
Сидоренко Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования

Воркута, 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Самбо – один из наиболее востребованных видов спортивных единоборств, позволяющий приобщить детей к занятиям спортом и в полной мере обеспечить укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физическую подготовленность, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Самбо для начинающих» физкультурно-спортивной направленности составлена:

- в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 № 1726р.; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; Письмом Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»; Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми // Приложение к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45; Рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы), (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631); Уставом МОУ «СОШ № 14» г.Воркуты; Локальным актом «Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах»;
- основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму,

под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова. Москва: Изд-во «Советский спорт», 2005.

Обучение самбо в рамках программы «Самбо для начинающих» рассматривается как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса образовательной организации.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, обучение по программе способствует всесторонней организации содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Обучение по программе способствует не только совершенствованию общей физической подготовки, но и расширяет познания подростков, так как даёт возможность

детям узнать различные сведения об истории возникновения самбо в мире и в Российской Федерации, его особенностях, выдающихся спортсменах.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки детей и подростков, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения самбо. Она использует современные технологии преподавания, связанные с применением **информационно-коммуникативных технологий**. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов. **Технология сотрудничества** даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности. **Игровые технологии** как метод физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности. Характерная особенность игровых технологий — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и волевые качества. **Здоровьесберегающие технологии** преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий самбистов. Реализация этих технологий в практике занятий самбо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий самбо

здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- педагогический и врачебный контроль над состоянием здоровьем воспитанников.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Программа обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Занятия учащихся в секции «Самбо для начинающих» будет способствовать повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов, окажет гармонизирующее влияние на их психическое и физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей, обеспечит снижение психоэмоционального напряжения и одновременно позволит решать задачи укрепления мышечной системы.

Практическая значимость. Занятия в секции позволяют разнообразить физкультурно-спортивную деятельность учащихся, исходя из данных о влиянии упражнений борьбы самбо на двигательную подготовленность, функциональные возможности и психоэмоциональное состояние школьников. Применение упражнений борьбы самбо, расширят возможности физического воспитания, позволят гармонизировать физическое развитие, улучшат функциональное и психоэмоциональное состояние учащихся.

Адресат программы - учащимся 11-15 лет. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. В группы второго года обучения зачисляются учащиеся, успешно прошедшие предыдущий этап обучения и выполнившие требования итоговой аттестации.

В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Говоря о физическом развитии детей 11-15 лет, следует отметить, что этот этап как нельзя лучше

подходит для базового обучения самбо. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Данной категории доступны элементы планирования и самоконтроля, они способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять упражнения уверенно и технично, им доступны движения с различной амплитудой. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Организационно-педагогической основой обучения является:

- **Форма обучения** – очная-заочная (программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (на период активированных дней и карантинных мероприятий).
- **Объем программы:** 288 часов, 2 года обучения по 144 часа на первом и втором году обучения.
- **Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия 45 мин., всего часов в неделю – 4 часа.
- **Наполняемость групп:**
1-й год обучения – 15 человек,
2-й год обучения – 12 человек.
- **Особенности организации образовательного процесса:** групповые – при изучении теоретического материала; индивидуально-групповая – при проведении практических занятий, учебные схватки; индивидуальная – для обучения по индивидуальным образовательным маршрутам при подготовке учащихся к соревнованиям участие в соревнованиях различного ранга.
- **Виды занятий по программе:** традиционные занятия, комбинированные, зачетные занятия, соревновательные занятия (в форме неофициальных соревнований), теоретические занятия (лекции, семинары, тренинги и др.), практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях, и др.).
- **Метапредметные связи:** данный курс прослеживает связь с такими общеобразовательными предметами, как физическая культура и ОБЖ, что дает возможность детям глубже понимать эти предметы и прослеживать их взаимосвязь.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные: получить знания о ЗОЖ, истории спорта и самбо в частности, знать основные приемы самбо и правила судейства, освоить технические приемы самбо, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений.

Метапредметные: формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Личностные: повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

Формы подведения итогов программы

В программе «Самбо для начинающих» предусмотрены следующие формы контроля:

- входная (сентябрь) тестирование по ОФП; с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей и определения их природных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).
- промежуточная аттестация (декабрь, в конце 1-го года обучения, сентябрь и декабрь 2-го года обучения) в форме зачетного занятия;
- итоговая диагностика по окончании 2-го года обучения в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования;
- тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

1.2. Цели и задачи программы

Цель: содействие разностороннему развитию личности и формирование навыка здорового образа жизни через занятие самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- сформировать коммуникативные качества личности учащихся.
- сформировать критичности мышления, умения распознавать логически.

Цели и задачи по годам обучения

1 год обучения

Цель: всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств, формирование основ здорового образа жизни и овладение основами техники самбо.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятию физической культурой и спортом;
- обучить навыкам безопасного падения (самостраховка и страховка);
- обучить основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты.

Развивающие:

- способствовать формированию устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости), необходимыми навыками безопасного падения;
- способствовать овладению основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать вовлечению детей в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, чувству «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи, коммуникативные качества личности учащихся, становление спортивного характера;
- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к старшим, друг к другу в коллективе.

2 год обучения

Цель: укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки, закрепление и совершенствование технико-тактических действий самбо, развитие патриотизма.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам самозащиты на основе борьбы самбо.
- обучить правилам проведения соревнований по борьбе самбо, основам тактики борьбы, продолжать знакомить с историей и становлением борьбы самбо в России, мире.
- совершенствовать уровень физической, технической и тактической подготовки, принимать участия в соревнованиях по борьбе самбо и практическом судействе.

Развивающие:

- способствовать формированию устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни через соревновательную деятельность.
- способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) характерных для борцов.

- способствовать вовлечению детей в различные виды социально значимой деятельности, укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране через участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
- способствовать воспитанию уважительного отношения к старшим, друг к другу в коллективе.
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1-ый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности Комплектование групп.	2	2	-	Опрос.
2	История развития борьбы самбо	2	2	-	Опрос, тест.
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	12	2	10	Комбинированный тест
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Опрос
5	Самостраховка и страховка соперника	15	3	12	Комбинированный тест
6	Борьба лежа	24	3	21	Комбинированный тест
7	Борьба стоя	30	4	26	Комбинированный тест
8	Болевые приемы	16	4	12	Комбинированный тест
9	Приемы самозащиты	14	2	12	Комбинированный тест
10	Спортивно-развивающие игры	17	1	16	Зачетное занятие
11	Показательные выступления	8	-	8	Зачетное занятие
12	Итоговое занятие	2	1	1	Зачетное занятие
	Всего:	144	26	118	

Содержание программы

1-го года обучения

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. – 2ч. (теория – 2ч.)

Теория: содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. История развития борьбы самбо. – 2ч. (теория – 2ч.)

Теория: самбо – национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. – 12ч. (теория – 2ч., практика – 10ч.)

Теория: рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Входная диагностика: проверка уровня физической подготовленности учащихся.

Практика: основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста. . – 2ч. (теория – 2ч.)

Теория: история возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении.

5. Самостраховка и страховка соперника. – 15ч. (теория – 3ч., практика – 12ч.)

Теория: рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа. – 24ч. (теория – 3ч., практика – 21ч.)

Теория: перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Промежуточная диагностика. Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя. – 30ч. (теория – 4ч., практика – 26ч.)

Теория: значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя

подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног.

8. Болевые приемы. – 16ч. (теория – 4ч., практика – 12ч.)

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху.

9. Приемы самозащиты. – 14ч. (теория – 2ч., практика – 12ч.)

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу.

10. Спортивно-развивающие игры. – 17ч. (теория – 1ч., практика – 16ч.)

Теория: значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. Показательные выступления. – 8ч. (практика – 8ч.)

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие. – 2ч. (теория – 1ч., практика – 1ч.)

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Учебный план 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	-	Опрос.
2	История развития борьбы самбо	2	2	-	Опрос, тест.
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	7	2	5	Комбинированный тест
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Опрос
5	Самостраховка и страховка соперника	10	1	9	Комбинированный тест
6	Борьба лежа	28	2	26	Комбинированный тест
7	Борьба стоя	36	3	33	Комбинированный тест
8	Болевые приемы	24	3	21	Комбинированный тест
9	Приемы самозащиты	14	2	12	Комбинированный тест
10	Спортивно-развивающие игры	16	1	15	Зачетное занятие
11	Показательные выступления	2	-	2	Зачетное занятие
12	Итоговое занятие	1	-	1	Зачетное занятие
	Всего:	144	20	128	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. – 2ч. (теория – 2ч.)

Теория: цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо.

2. История развития борьбы самбо. – 2ч. (теория – ч.)

Теория: история возникновения и становления борьбы самбо в России. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. – 7ч. (теория – 2ч., практика – 5ч.)

Теория: Передвижение в стойках, комбинации из изученных приемов в стойке и партере. Промежуточная диагностика: проверка остаточных теоретических знаний, практических навыков учащихся, изученных за первый год обучения.

Практика: выполнение нормативов ОФП. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Отработка комбинаций из изученных приемов в стойке и партере, изучение болевых приемов.

4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста. – 2ч. (теория – 2ч.)

Теория: Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

5. Самостраховка и страховка соперника. – 10ч. (теория – 1ч., практика – 9ч.)

Теория: Закрепление и совершенствование выполнения падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа. – 28ч. (теория – 2ч., практика – 26ч.)

Теория: закрепление техники приемов: переворотов в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Промежуточная диагностика. Закрепление приемов: переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя. – 36ч. (теория – 3ч., практика – 33ч.)

Теория: закрепление различных стоек и захватов для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: совершенствование приемов: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног.

8. Болевые приемы. – 24ч. (теория – 3ч., практика – 21.)

Теория: закрепление и совершенствование основных болевых приемов, направленных на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: закрепление и совершенствование приемов: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху.

9. Приемы самозащиты. – 14ч. (теория – 2ч., практика – 12ч.)

Теория: закрепление и совершенствование приемов самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.

Практика: закрепление и совершенствование приемов: загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу.

10. Спортивно-развивающие игры. – 16ч. (теория – 1ч., практика – 15ч.)

Теория: значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Итоговая аттестация. эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. Показательные выступления. – 2ч. (практика – 2ч.)

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие. – 1ч. (практика – 1ч.)

Практика: анкетирования учащихся, подведение итогов учебного года,

Вариативные индивидуальные образовательные маршруты

(работа с одарёнными детьми, детьми с ОВЗ и т.п.)

Индивидуальный образовательный маршрут

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя учащегося	Дата рождения	Год обучения	Школа	Класс	ФИО родителей	Телефон	Адрес

№	План работы на I полугодие (виды работ)	Выполнение	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

№	План работы на II полугодие (виды работ)	Выполнение	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

№	Участие в мероприятиях (дата, место проведения)	Оценка педагога (рекомендации)	Коллегиальная оценка (рекомендации)	Самооценка учащегося
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

1.4. Планируемые результаты

Достижения учащихся по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на муниципальном и республиканском уровне:
<https://14school.nubex.ru/48166/49153/>

На уровне *метапредметных результатов* учащийся получит возможность научиться:

учебно-предметные:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного

учебно-коммуникативные:

- учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- учащиеся научатся работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- учащиеся получают возможность научиться координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- учащиеся получают возможность аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные:

- учащиеся научатся применять правила и пользоваться инструкциями;
- учащиеся научатся использовать знаки, символы, схемы;
- учащиеся научатся формулировать проблемы;
- учащиеся получат возможность научиться устанавливать причинно-следственные связи;
- учащиеся получат возможность научиться строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

На уровне *личностных результатов* учащийся получит возможность для формирования:

- способность к саморазвитию и самообразованию (интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности;
- трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- критичности мышления, умения распознавать логически некорректные высказывания.

На уровне *предметных результатов* учащийся получит возможность овладеть содержательным и деятельностным компонентом программы:

В результате реализации данной программы учащиеся **будут знать:**

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

будут уметь:

- выполнять основные приемы;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- получат знания и навыки ведения здорового образа жизни;
- воспитают умения работать в паре, мини группе, культуру общения, ведения диалога и коммуникативные навыки;

- научатся контролировать состояние своего здоровья;
- получат опыт соревновательной и судейской деятельности.

1 год обучения

На уровне *метапредметных результатов* учащийся:

- будет проявлять интерес и будет мотивирован к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- будет развит физически (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость), необходимыми навыками безопасного падения;
- овладеет основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- будет вовлечен в различные виды социально значимой деятельности.

На уровне *личностных результатов* учащийся получит возможность для формирования:

- патриотизма, через занятие национальным и приоритетным видом спорта в стране;
- моральных и волевых качеств, чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи, коммуникативные качества личности учащихся, становление спортивного характера;
- интереса к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважительного отношения к старшим, друг к другу в коллективе.

На уровне *предметных результатов* учащийся получит возможность овладеть содержательным и деятельностным компонентом программы:

- познакомится с видом спорта и будет вовлечен к занятию физической культурой и спортом;
- научится навыкам безопасного падения (самостраховка и страховка);
- научится основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты.

2 год обучения

На уровне *метапредметных результатов* у учащегося:

- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни через соревновательную деятельность.

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость) характерные для борцов.
- будут вовлечены в различные виды социально значимой деятельности, будет укреплено здоровье на основе всесторонней физической подготовки.

На уровне *личностных результатов* учащийся получит возможность для формирования:

- патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране через участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
- уважительного отношения к старшим, друг к другу в коллективе.
- моральных и волевых качеств, становление спортивного характера.

На уровне *предметных результатов* учащийся получит возможность овладеть содержательным и деятельностным компонентом программы:

- научатся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо.
- научатся правилам проведения соревнований по борьбе самбо, основам тактики борьбы, продолжат знакомство с историей и становлением борьбы самбо в России, мире.
- усовершенствуют уровень физической, технической и тактической подготовки, принимать участия в соревнованиях по борьбе самбо и практическом судействе.

Ключевые компетенции, методы и результаты их формирования

Ключевые компетенции	Метод формирования	Результат
Учебно-предметная	Решение общепредметных задач.	Готовность к решению задач различного уровня сложности.
Информационно-коммуникативная	Решение информационно-технологических и ситуативных задач.	<p>Готовность использовать информационно-коммуникационные технологии при решении поставленных проблем в условиях неопределенности, не располагая всей информацией.</p> <p>Готовность стать источником информации в процессе общения.</p> <p>Способность анализировать и продуктивно ориентироваться в разнообразном содержании информационных потоков.</p>
Социальная	Решение актуальных социальных задач.	<p>Готовность проявлять инициативу и брать на себя ответственность, участвовать в совместной выработке и принятии решений, регулировать конфликты, участвовать в поддержании и улучшении социальных условий в конкретном социуме.</p> <p>Готовность замечать проблемы, их сущность, формулировать задачи, находить пути и средства их решения, работать самостоятельно без постоянной опеки и руководства.</p> <p>Готовность проявить организаторские способности.</p> <p>Готовность жить и уживаться в обществе с людьми иных культур, языков и религий, продуктивно действовать на основе толерантного отношения и уважения к культурам и традициям других народов.</p>
Креативная	Решение задач креативного подхода к организации самостоятельной деятельности.	<p>Готовность к решению нестандартных задач творческого характера на основе приобретенных знаний и опыта практической деятельности.</p> <p>Готовность к проектированию (организации) практической деятельности.</p>
Профессиональное самоопределение	Решение профессионально-личностных задач.	Готовность осваивать знания по собственной инициативе, учиться на протяжении всей жизни, участвовать в профессиональной деятельности, на основе освоения общечеловеческих ценностей и профессионально-личностного развития.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Учебный период	Кол-во недель	Сроки	Контроль/аттестация		Каникулы	
				Вид контроля	Сроки контрольных процедур	Количество календарных дней	Сроки
1.	1 полугодие	16	07.09.2020 – 27.12.2020	Вводная диагностика	07.09.2020 – 13.09.2020	14	28.12.2020 – 10.01.2021
				Промежуточная аттестация	21.12.2020 – 27.12.2020		
2.	2 полугодие	20	11.01.2021 – 30.05.2021	Промежуточная аттестация/Итоговая диагностика	24.05.2021 – 30.05.2021	98	31.05.2021 – 05.09.2021
Всего: 36 недель							

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение занятий

Для реализации дополнительной образовательной программы «Самбо для начинающих» необходимы:

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- скамейки – 5 шт.
- борцовские мешки – 3 шт.;
- борцовский манекен – 4 шт.;
- макивара – 4 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 10 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 15 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 5 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 12 шт.;
- накладки на руки – 14 шт.;
- борцовские перчатки – 6 шт.;
- защита для корпуса – 4 шт.;

- накладки на голеностоп – 4

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение

Обучение по программе может осуществлять педагог, обладающий необходимыми знаниями и навыками обучения самбо, а также компетенциями, соответствующими лицам, имеющим среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая подготовка», и отвечающим пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», или лицам, получающим высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Информационные, методические и иные ресурсы, необходимые для реализации программы

Дидактические средства

1-й год обучения

1	Инструкции	Техника безопасности в зале. Техника безопасности при работе с оборудованием.
2	Презентации	Физическая культура. Борьба «Самбо». Правила здорового образа жизни. Правила гигиены.
3	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков. Правильное выполнение страховок. Правильное выполнение прыжков.
4	Схемы	Выполнения кувырков. Выполнения перекатов.

2-й год обучения

1	Инструкции	Техника безопасности в зале. Техника безопасности при работе с оборудованием
2	Презентации	Развитие физической культуры. Развитие борьбы «Самбо». Правила здорового образа жизни. Правила гигиены. Правила поведения на улице.
3	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков. Правильное выполнение страховок. Правильное выполнение прыжков. Правильное выполнение перекатов.
4	Схемы	Выполнения прыжков. Выполнения страховок.

2.3. Формы контроля/аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Диагностический инструментарий

- карты результативности с описанием уровней критериев оценки;
- анкеты, диагностические тесты-опросники;
- карты индивидуального развития, отражающие личное развитие учащихся.

Используемые виды контроля

- входная (стартовая) диагностика исходного уровня готовности к освоению программы;
- текущий контроль (по разделу);
- промежуточная аттестация (по итогам полугодия или года);
- итоговая диагностика (по итогам освоения программы в целом).

Методы контроля

- устный контроль;
- тестирование-викторина;
- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- сдача нормативов по специальной физической подготовке;
- определение технико-тактической подготовки.

Способами проверки результатов обучения являются зачеты по умению выполнять изученные приемы, тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы. *(Приложение 1.)* В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей. Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и решительность, приобщают к миру спорта, дают возможность получить спортивный разряд по самбо.

В конце учебного года подводятся итоги и анализ выполнения воспитательно-образовательных задач:

- 1) количество учащихся на начало и конец учебного года;
- 2) количество выбывших по различным причинам;
- 3) количество учащихся, поступивших в спортивные школы;
- 4) выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
- 5) выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;
- 6) результаты участия в соревнованиях и выполнения условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 7) участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 11-15 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Карта умений и навыков учащихся объединения «Самбо для начинающих»

МОУ «СОШ № 14» г.Воркуты

_____ группа _____ год реализации программы

Педагог дополнительного образования Сидоренко В.А.

№	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии видов спорта по самозащите	Комплекс упражнений по отработке навыков самозащиты на основе борьбы самбо	Общий уровень физической, тактической и технической подготовки	Уровень вовлеченности в различные виды социально-значимой деятельности	Основы культуры здорового образа жизни	Уровень формирования навыка уважительного отношения к старшим, друг другу в коллективе	Практика участия в соревнованиях	Итого в %		
									+	*	-
1											
2											
3											
4											
5											

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «*» делает недостаточно хорошо; «-» не умеет делать.

Карта учета результатов освоения образовательной программы

Объединение «Самбо для начинающих»

1 группа 1 год реализации программы

Педагог дополнительного образования Сидоренко В.А.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1													
2													
3													
4													
5													

Высокий уровень от 6 до 10

Средний уровень от 2 до 5

Низкий уровень 1

2.4. Оценочные материалы

Пакет диагностических материалов, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов, оформлен в виде [приложения](#) к программе.

Характеристика оценочных материалов программы

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации
1 год обучения					
1.	Определение исходного уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся.	Устный опрос Сдача нормативов по общей физической подготовке	<ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 секунд. 	<p><u>Высокий уровень:</u> 5-6 баллов <u>Средний уровень:</u> 3-4 балла <u>Низкий уровень:</u> 0-2 балла</p> <p><u>Оценивание опроса:</u> Высокий – активное включение в беседу, умение делать выводы и проявлять креативное мышление - 3 балла. Средний – активное включение в беседу, ответы правильные, но без выводов – 2 балла. Низкий – не проявляет участие в беседе, ответы на вопросе только по просьбе педагога – 0 баллов.</p> <p><u>Оценка общей физической подготовки:</u> Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.</p>	Стартовая диагностика (первая неделя обучения)
2.	Определение	Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> • знание 	<u>Высокий уровень:</u> 10-13 баллов	Промежуточная

	уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся за первое полугодие обучения.	Сдача нормативов по общей физической подготовке	<p>теоретической части программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 секунд. 	<p>Средний уровень: 6-9 баллов Низкий уровень: 0-5 баллов</p> <p>Оценивание теста: 10 вопросов за каждый правильный ответ 1 балл.</p> <p>Оценка общей физической подготовки: Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.</p>	<p>аттестация</p> <p>(21.12.2020-27.12.2020)</p>
3.	Определение уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся за первый год обучения.	<p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов по общей физической подготовке</p> <p>Сдача нормативов по специальной физической подготовке</p> <p>Определение технико-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знание теоретической части программы; • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 	<p>Высокий уровень: 26-33 баллов Средний уровень: 16-25 баллов Низкий уровень: 0-15 баллов</p> <p>Оценивание теста: 10 вопросов за каждый правильный ответ 1 балл.</p> <p>Оценка общей физической подготовки: Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.</p> <p>Оценка специальной физической подготовки:</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>(24.05.2021-30.05.2021)</p>

		тактической подготовки	секунд.	Максимальное количество баллов - 10 <u>Оценка технико-тактической подготовки:</u> Максимальное количество баллов – 10	
2 год обучения					
4.	Определение остаточного уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся, освоенных на первом году обучения	Тестирование Сдача нормативов по общей физической подготовке Сдача нормативов по специальной физической подготовке Определение технико-тактической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> • знание теоретической части программы; • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 секунд. 	<u>Высокий уровень:</u> 26-33 баллов <u>Средний уровень:</u> 16-25 баллов <u>Низкий уровень:</u> 0-15 баллов <u>Оценивание теста:</u> 10 вопросов за каждый правильный ответ 1 балл. <u>Оценка общей физической подготовки:</u> Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов. <u>Оценка специальной физической подготовки:</u> Максимальное количество баллов - 10 <u>Оценка технико-тактической подготовки:</u> Максимальное количество баллов – 10	Стартовая диагностика (первая неделя обучения)

5.	<p>Определение уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся за первое полугодие обучения.</p>	<p>Сдача нормативов по общей физической подготовке</p> <p>Сдача нормативов по специальной физической подготовке</p> <p>Определение технико-тактической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 секунд. 	<p>Высокий уровень: 16-23 баллов Средний уровень: 6-15 баллов Низкий уровень: 0-5 баллов</p> <p>Оценка общей физической подготовки: Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.</p> <p>Оценка специальной физической подготовки: Максимальное количество баллов - 10</p> <p>Оценка технико-тактической подготовки: Максимальное количество баллов – 10</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>(21.12.2020-27.12.2020)</p>
----	---	---	--	---	--

6.	<p>Определение уровня сформированности предметных, личностных и метапредметных навыков учащихся по итогам 2-х лет обучения</p>	<p>Тестирование-викторина</p> <p>Сдача нормативов по общей физической подготовке</p> <p>Сдача нормативов по специальной физической подготовке</p> <p>Определение технико-тактической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знание теоретической части программы; • подтягивание на низкой перекладине; • подъём корпуса из положения лёжа; • сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; • приседание на двух ногах; • прыжки на скакалке за 30 секунд. 	<p><u>Высокий уровень:</u> 36-43 баллов <u>Средний уровень:</u> 26-35 баллов <u>Низкий уровень:</u> 0-25 баллов</p> <p><u>Оценивание теста:</u> 20 вопросов за каждый правильный ответ 1 балл.</p> <p><u>Оценка общей физической подготовки:</u> Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла. Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла. Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.</p> <p><u>Оценка специальной физической подготовки:</u> Максимальное количество баллов - 10</p> <p><u>Оценка технико-тактической подготовки:</u> Максимальное количество баллов – 10</p>	<p>Итоговая диагностика (24.05.2021-30.05.2021)</p>
----	--	---	---	---	--

Контрольно-измерительные нормативы

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

Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Этапы определения уровня сформированности компетенций учащихся творческого объединения «Самбо для начинающих»

Сроки	Название компетенции	Цель контроля (диагностики)	Критерии контроля	Уровни критериев оценки	Метод формирования компетенции	Методы и приемы контроля		
Сентябрь	1. Учебно-предметная	Вводная (предварительная) диагностика уровня сформированности компетенций и личностных компетенций учащихся с целью коррекции или дальнейшего развития	Сформированность учебно-предметных ЗУН	0 - 5 базовый уровень сформированности общих компетенций учащихся 6 – 10 адаптивный уровень 11 – 15 высокий уровень	- Проблемно-поисковый - Логический - Эмоционально-образное погружение - Метод проектов	- Викторины - Защита творческих проектов - Обучающий контроль - Устный контроль - Дидактические тесты		
			Умение организовать взаимосвязь знаний и упорядочить их					
	2. Социальная		Умение оценивать произведения искусства и литературы		- Перцептивный - Игровые методы - Психологические упражнения - Проблемное обучение	- Игровые задания - Собеседование - Создание проблемных ситуаций		
			Умение адаптироваться в коллективе (толерантность, умение сотрудничать, эмоциональная активность, умение вести себя в коллективе)					
Декабрь	3. Информационно-коммуникативная	Промежуточная диагностика динамики развития компетенций учащихся	Владение эффективными способами организации свободного времени				- Метод проектов - Проблемно-поисковый (Продуктивный) - Логический - Решение ситуационных задач - Решение информационно-технологических задач	- Игровые задания - Защита творческих проектов - Тренинг коммуникативных умений - Взаимопроверка
			Умение активно работать в паре, подгруппе, группе					
			Умение общаться, «делиться» информацией					
	4. Креативная		Умение самостоятельно «добывать» информацию из разных источников		- Решение ситуационных задач - Решение информационно-технологических задач	- Игровые задания - Защита творческих проектов - Тренинг коммуникативных умений - Взаимопроверка		
Апрель	5. Профессиональное самоопределение	Итоговая диагностика сформированности компетенций учащихся	Умение решать творческие задачи				- Дискуссионный - Игровые методы - Сензитивный тренинг - Метод социально-психологического воздействия на коммуникативные процессы	- Устный контроль - Анкетирование - Наблюдение
			Умение планировать					
			Умение использовать приобретенные знания и опыт практической деятельности		- Метод формирования долга и ответственности к учению - Метод формирования интереса к учению - Учебные дискуссии - Решение профессионально-личностных задач	- Собеседование - Анкетирование - Выполнение - практической работы		
Готовность к продолжению образования								

Ключевые компетенции, методы и результаты их формирования

Ключевые компетенции	Метод формирования	Результат
Учебно-предметная	Решение общепредметных задач.	Готовность к решению задач различного уровня сложности.
Информационно-коммуникативная	Решение информационно-технологических и ситуативных задач.	<p>Готовность использовать информационно-коммуникационные технологии при решении поставленных проблем в условиях неопределенности, не располагая всей информацией.</p> <p>Готовность стать источником информации в процессе общения.</p> <p>Способность анализировать и продуктивно ориентироваться в разнообразном содержании информационных потоков.</p>
Социальная	Решение актуальных социальных задач.	<p>Готовность проявлять инициативу и брать на себя ответственность, участвовать в совместной выработке и принятии решений, регулировать конфликты, участвовать в поддержании и улучшении социальных условий в конкретном социуме.</p> <p>Готовность замечать проблемы, их сущность, формулировать задачи, находить пути и средства их решения, работать самостоятельно без постоянной опеки и руководства.</p> <p>Готовность проявить организаторские способности.</p> <p>Готовность жить и уживаться в обществе с людьми иных культур, языков и религий, продуктивно действовать на основе толерантного отношения и уважения к культурам и традициям других народов.</p>
Креативная	Решение задач креативного подхода к организации самостоятельной деятельности.	<p>Готовность к решению нестандартных задач творческого характера на основе приобретенных знаний и опыта практической деятельности.</p> <p>Готовность к проектированию (организации) практической деятельности.</p>
Профессиональное самоопределение	Решение профессионально-личностных задач.	Готовность осваивать знания по собственной инициативе, учиться на протяжении всей жизни, участвовать в профессиональной деятельности, на основе освоения общечеловеческих ценностей и профессионально-личностного развития.

2.5. Методическое обеспечение

Этапы педагогической деятельности по реализации программы

На первом году обучения учащиеся знакомятся с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развивают простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучают технику безопасного падения. Они учатся выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основным видам удержаний и переворачиваний, учатся делать несколькими простейшими приемами самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них формируется устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований по самбо, получают навыки специальных видов движений. Осваивают 3-4 новых броска в стойке, 1-2 болевых приема, умеют соединять их в комбинации и принимают участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо. Умеют делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами. К концу первого года обучения формируется устойчивая мотивация к регулярным занятиям в секции.

На втором году обучения учащиеся совершенствуют навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, имеют представление об основах тактики в борьбе лежа и стоя и принимают участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо, учатся делать несколько простейших приемов самообороны от ударов ножом и палкой. Учащиеся понимают, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, диалогический, наглядный, практический, проблемно-поисковый, творческий, игровой;
- **методы воспитания:** поощрение и мотивация;
- **педагогические технологии:** информационно-коммуникативные технологии, игровые, личностно-ориентированные технологии (педагогика сотрудничества и дифференциация обучения) и здоровьесберегающие технологии;
- **принципы обучения:** *доступности и посильности* содержания программы; *принцип наглядности* подразумевает иллюстративность, наличие дидактических материалов, так как именно наглядно-образные компоненты мышления играют исключительно важную роль в жизни человека; *принцип личностно-ориентированной направленности обучения* и *индивидуализации*, основанный на дифференциации при отборе материала, учитывающий особенности и способности детей, эмоции и настроение, личностный опыт, интересы и потребности каждого учащегося, а также целенаправленного обучения работе в группах;

сотрудничества и единства требований, позволяющих организовать образовательный процесс на доброжелательной и доверительной основе демократичности и гуманизма; *диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляется в процессе взаимодействия педагога и учащихся, содержанием которого является ознакомление последних с этическими ценностями; *принцип систематической рефлексии*, ведь лучший способ обучения – периодически анализировать свою работу, отмечать продвижение, выявлять затруднения, реагировать на неудачи; принцип *интеграции*, предполагающий взаимопроникновение различных видов деятельности;

Дидактические материалы

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ (разработки автора-составителя программы)

1. Конспект вводного занятия «Самбо – школа жизни», 2020 Электронный ресурс: https://r1.nubex.ru/s3703-db2/f6675_af/Конспект%20вводного%20занятия_Самбо%20-%20школа%20жизни,%202020.docx
2. Методическая разработка «Соревновательно-игровые задания на занятиях спортивной борьбой», 2020. Электронный ресурс: https://r1.nubex.ru/s3703-db2/f6676_f0/Соревновательно-игровые%20задания%20на%20занятиях%20борьбой,%202020.doc
3. «Урок мужества» 07.05.2019 [Скачать справку](#)
4. «Если б не было войны» 14.05.2016 [Скачать сертификат](#)
5. «Игры зверей» 06.02.2016 [Скачать справку](#) «Теоретическая подготовка по спортивной борьбе (греко-римская) для учебно-тренировочных групп первого года обучения » 16.09.2015 [Скачать сертификат](#)
6. «Теоретическая подготовка по спортивной борьбе (греко-римская) Для групп начальной подготовки 1 года обучения борьбе » 24.08.2015 [Скачать справку](#)
7. «Борцы царской России» 19.06.2015 [Скачать сертификат](#)
8. «Комплексы утренней гимнастики для юного борца» 01.06.2015 [Скачать справку](#) «Конспект занятия по греко-римской борьбе» 06.05.2015 [Скачать справку](#)
9. «Конспект занятия по греко-римской борьбе» 05.05.2015 [Скачать справку](#)
10. «Способы страховки и помощи при обучении бросков подворотом и броску прогибом.» 05.09.2014
11. «Мы выбираем здоровье!!!» 23.05.2014
12. «Открытый урок «Олимпийские надежды» посвященного зимней Олимпиаде в г.Сочи 2014г.» 17.05.2014
13. «Игры на занятиях спортивной борьбой»

Образование и педагогика

- ЗАНЯТИЕ 1-е — 2 часа Лекция на тему: «История появления борьбы. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи».
- ЗАНЯТИЕ №2 Тема: Изучение основных положений в греко-римской борьбе, простых захватов и освобождений от них, изучение приемов в партере: переворот захватом рук сбоку.

Основы безопасности жизнедеятельности

- "Оружие которое всегда с тобой." памятка для учащихся и преподавателей - организаторов ОБЖ
- Закладка-памятка "НЕТ наркотикам!"
- Коми воины - участники Великой Отечественной войны, удостоенные звания Героя Советского Союза
- Памятка. "Умей сказать НЕТ!"
- ТЕРРОРИЗМ-УГРОЗА ОБЩЕСТВУ!

Разное

- Без России не было б меня!
- Время быть здоровым !
- День здоровья
- День памяти жертв политических репрессий
- Международный терроризм- угроза национальной безопасности России
- ОРЗ, что нужно знать! Профилактика ОРВИ и гриппа.
- Первая Медицинская Помощь – дело каждого!

Физкультура и спорт

- Методическое пособие Комплексы утренней гимнастики для юного борца
- Борцы царской России
- Если вас "встретили" в подъезде
- Игровые задания на занятиях борьбой!
- Комплексы утренней гимнастики для юного борца.
- Конспект занятия по физической культуре "Коми народные национальные игры (ворсом) и состязания (ордиысьем).
- Конспект занятия по физической культуре "Эстафета «Джунгли»".
- Подготовительные упражнения в спортивной борьбе
- Самостраховка в школе по программе и сверх программы

- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ (ГРЕКО-РИМСКАЯ) ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
- ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ (ГРЕКО-РИМСКАЯ) ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2.6. Список информационных источников

Список информационных источников для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Файр-пресс", 2014 г.

Список информационных источников для родителей и учащихся:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный ре-зультат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
4. Центр Образования «Самбо-70» <http://www.sambo-70.ru>
5. Сайт Давида Рудмана <http://www.sambo-70.com>

Оценочные материалы

1-ый год обучения

**СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 5-6 баллов

Средний уровень: 3-4 балла

Низкий уровень: 0-2 балла

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 балла.

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла.

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

1 год обучения

1 полугодие

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 10-13 баллов

Средний уровень: 6-9 баллов

Низкий уровень: 0-5 баллов

Контрольные тесты для определения теоретической подготовки.

Вопросы в тестах с одним правильным ответом. За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.

Всего вопросов 10. Проходной балл – 4 балла.

ТЕСТ

1. Разминку проводят -

- 1) в начале занятия;
- 2) в конце;
- 3) в середине;
- 4) в любой части.

2. Закаливанием нужно заниматься -

- 1) периодически;
- 2) постоянно;
- 3) по желанию;
- 4) в зависимости от погоды.

3. Виды построений на занятии:

- 1) колонна, шеренга, круг;
- 2) линейка;
- 3) трапеция;
- 4) полукруг.

4. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- 1) быстрота;
- 2) сила;
- 3) гибкость;
- 4) выносливость.

5. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- 1) вечером;
- 2) утром;
- 3) в обед;
- 4) днем

6. Разминка на занятии нужна - ...

- 1) для удовольствия;
- 2) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- 3) для красоты тела;
- 4) расширения кругозора.

7. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

8. Самбо относят к ...

- 1) летнему виду спорта;
- 2) осеннему виду спорта;
- 3) весеннему виду спорта;
- 4) зимнему виду спорта.

9. Что следует сделать для профилактики гриппа:

- 1) сделать противогриппозную прививку;
- 2) принимать противовирусные препараты;
- 3) принимать антибактериальные средства;
- 4) ввести сыворотку.

10. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1) «Дальше, быстрее, больше»;
- 2) «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3) «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4) «Быстрее, сильнее, дальше».

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8	7	14	13	8	7	13	12	8	9

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ:
«САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

ЗА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 26-33 баллов

Средний уровень: 16-25 баллов

Низкий уровень: 0-15 баллов

ТЕСТ

Знаете ли Вы самбо?

Самбо - это уникальный, современный вид спорта с богатой историей, который с каждым годом обретает все больше поклонников и последователей по всему миру.

Ответь на 10 вопросов, чтобы узнать насколько хорошо ты знаешь самбо.



1

Год рождения самбо

1838

1945

2005

1938



2 .

Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

Боевое самбо

Спортивное самбо

Снежное самбо

Пляжное самбо



3.

Сколько национальных федераций являются членами ФИАС?

88

120

90

105



4.

Где прошел Чемпионат мира по самбо в 2018 году?



Лондон



Сочи



Афины



Бухарест



5.

Где прошел первый в истории Чемпионат мира по самбо?



6.

Талисманом самбо является

Тигр

Лев

Дракон

Медведь



7.

Когда ФИАС стала членом GAISF?

2018

2000

1938

1985



8.

В каком году самбисты примут участие в Азиатских играх?

2020

2022

2018

2024



9.

В каком году самбо впервые приняло участие в Универсиаде?

2013

1995

1997

2015



10. BE PART OF WHAT MATTERS

В 2011 году Федор Емельяненко присоединился к престижному клубу "Чемпионы за мир".

Кто из перечисленных спортсменов присоединился к этому клубу в 2017 году?



Ключи

1	1938
2	Снежное самбо
3	88
4	Бухарест
5	В Иране
6	Тигр
7	1985
8	2018
9	2013
10	Лор Фурнье Франция

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12	10	17	16	11	10	16	15	11	12

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Техническая подготовка		
<i>Упражнение</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Баллы</i>
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
<i>Упражнение</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Баллы</i>
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5

2-ой год обучения

СТАРТОВАЯ ДИАГНОСТИКА УЧАЩИХСЯ

ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ: «САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ» (сентябрь)

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 26-33 баллов

Средний уровень: 16-25 баллов

Низкий уровень: 0-15 баллов

Тест

1. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150-180 ударов в минуту оценивается как:

- 1) Легкая
- 2) Средняя
- 3) большая

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1) Рим

- 2) Китай
- 3) Древняя Греция
- 4) Италия

3.Параолимпийские игры - это соревнования для...

4. Всемирный день здоровья считается:

- 1) 23 июня
- 2) 21 ноября
- 3) 7 апреля
- 4) 1 августа

5.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- 1) 5 лет
- 2) 4 года
- 3) 2 года
- 4) 3 года

6.Что понимается под закаливанием:

- 1) посещение бани, сауны;
- 2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- 3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- 4) укрепление здоровья.

7.Формирование человеческого организма заканчивается к :

- 1) 14-15 годам
- 2) 17-18 годам
- 3) 19-20 годам
- 4) 22-25 годам

8.Быстрота – это:

- 1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- 2) способность человека быстро набирать скорость;
- 3) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9.Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается упражнения:

- 1) для мышц ног
- 2) типа потягивания
- 3) махового характера
- 4) для мышц шеи.

10. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- 1) через рот и нос попеременно
- 2) через рот и нос одновременно
- 3) только через рот
- 4) только через нос.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
11	9	16	15	10	9	15	14	10	11
12	10	17	16	11	10	16	15	11	12

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.
 Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ:
 «САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

2 год обучения

1 полугодие

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 16-23 баллов

Средний уровень: 6-15 баллов

Низкий уровень: 0-5 баллов

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12	10	17	16	11	10	16	15	11	12

**ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА УЧАЩИХСЯ
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ:
«САМБО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

2 год обучения

Общее количество баллов:

Высокий уровень: 36-43 баллов

Средний уровень: 26-35 баллов

Низкий уровень: 0-25 баллов

Тест - викторина

по правилам борьбы самбо.

1.Борец снимается с соревнований (дисквалификация)?

- А. за неявку на ковер в течении 1 минуты
- Б. за неэтичное поведение представителей
- В. за обман судей
- Г. за разговоры на ковре

2.Началом схватки считается?

- А. гонг
- Б. свисток арбитра
- В. сигнал руководителя ковра
- Г. сигнал главного судьи

3. Четыре балла присуждается?

- А. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на 2 лопатки
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок
- В. за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину
- Г. за удержание в течении 15 мину

4.Уклонением от борьбы считается?

- А. захват за концы пояса
- Б. отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
- В. захват за край или покрывку ковра
- Г. умышленное нарушение спортивной формы

5.Кто судит схватку борцов?

- А. руководитель ковра, арбитр, боковой судья

- Б. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист
- В. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь
- Г. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор

6. Положение борца стоя?

- А. касается ковра только ступнями ног
- Б. касается ковра только ступнями ног или только на руках
- В. касается ковра ступней и коленом
- Г. на коленях

7. Что считается запрещенным приемом?

- А. захват за пальцы
- Б. умышленное нарушение спортивной формы
- В. подача ложного сигнала
- Г. захват за концы пояса

8. Сколько времени отводится спортсмену на получение мед.помощи в течении одной схватки?

- А. 1 мин
- Б. 2 мин
- В. 3 мин
- Г. 4 мин

8. Спортсмен в течении схватки удержал противника 3 раза: 10 сек. 12сек. 20 сек. Сколько баллов заработал спортсмен?

- А. 2 балла
- Б. 4 балла
- В. 6 баллов
- Г. 8 баллов

9. Как оценивает действия борцов боковой судья?

- А. дублирует оценки, показанные арбитром
- Б. ориентируется на оценки показанные руководителем ковра
- В. самостоятельно
- Г. присоединяется к оценкам арбитра или руководителя ковра

10. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

- А. возглас представителя, указывающего на сдачу
- Б. однократный хлопок рукой
- В. любой возглас участника, взятого на болевой прием
- Г. возглас участника, проводящего болевой прием

11. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушения правил?

- А. арбитр
- Б. руководитель ковра
- В. главный судья
- Г. тройка судей

12. Удержание прекращается если.....?

- А. борец, которого удерживают, отрывает от ковра одну лопатку
- Б. борец, которого удерживают, встает на мост
- В. борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя
- Г. подал сигнал официальный представитель

13. Борцу в ходе схватки может быть сделано?

- А. не более 1 предупреждения
- Б. не более 2 предупреждений
- В. не более 3 предупреждений
- Г. два замечания

14. Два балла присуждается?

- А. за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на поясницу или плечо
- В. за опоздание на ковер свыше 1 минуты
- Г. за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях

15. Должен ли арбитр остановить схватку, если в борьбе лежа защищающий борец применяет запрещенный прием ?

- А. должен остановить дать предупреждение
- Б. не останавливает схватку, требует от него прекратить проведение запрещенного приема, сделать ему предупреждение
- В. останавливает схватку, снимает нарушителя со схватки
- Г. не останавливает схватку, делает устное замечание нарушителю

16. Первое замечание имеет право сделать?

- А. руководитель ковра
- Б. главный судья соревнований
- В. арбитр
- Г. судейская тройка

17. За что борец снимается со схватки?

- А. повторная попытка проведения болевого приема
- Б. повторный захват за шорты
- В. борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание медицинской помощи
- Г. повторный захват за рукав изнутри куртки

18. Чистая победа присуждается ?

- А. за дисквалификацию противника за нарушение правил
- Б. за подачу ложного сигнала
- В. за некорректное поведение представителя
- Г. за бросок соперника на поясницу со стойки

19. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

- А. имеет
- Б. имеет при тяжелой травме
- В. имеет по просьбе представителя
- Г. не имеет

20. Один балл присуждается?

- А. за опоздание на ковер свыше за секунд
- Б. за удержание, длившееся 10 секунд
- В. за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок
- Г. за бросок с падение из положения стоя, при котором противник упал на грудь

Таблица внесения ответов

Ф.И.О. _____

Дата тестирования:

1.		5.		9.		13.		17.	
2.		6.		10.		14.		18.	
3.		7.		11.		15.		19.	
4.		8.		12.		16.		20.	

За каждый правильный ответ насчитывается 1 балл.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Задание 1: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

Высокий - выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;

Средний - выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;

Низкий - выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

Максимальное количество баллов – 15.

Общая физическая подготовка									
Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14	12	19	18	13	12	18	17	13	14

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по борьбе самбо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приема, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.