

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо в школу»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Голланд Виктор Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Актуальность программы. Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо, где используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»¹, а также укрепляют свое здоровье.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Педагогическая целесообразность. Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Данная программа является практической формой решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование», (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10), - посредством интеграции содержания основного и дополнительного образования в предметной области «физическая культура и спорт».

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «спортивно-оздоровительное».

Цели и задачи программы

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий 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;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

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 привычку к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа "Самбо в школу" рассчитана на 2 года обучения.

Условия набора

Группы комплектуются из физически и психически здоровых обучающихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача. Приветствуется разновозрастной коллектив обучающихся с целью организации наставничества в парах по принципу «ученик-ученик» (старший-младший).

Адресность программы

Программа адресована учащимся младшего и среднего школьного возраста (7-17 лет).

Формы обучения по программе: очная, в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий, электронных средств обучения.

Форма организации деятельности учащихся:

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, консультации.

Режим занятий

Режим занятий (продолжительность академического часа – 45 минут):

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 акад. часов в год).

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

2 год обучения - 2 раза или 3 раза в неделю по 2 акад. часа (144/216 акад. часов в год).

Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Условия реализации программы: Тестирование (определение уровня физического развития по таблице нормативов). По результатам тестирования ребёнок может быть зачислен в группу более старшего или младшего возраста. **Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:**

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 х 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо в школу" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи на каждого учащегося)
- спортивная одежда (куртка самбо)

Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим или средним специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

Формы занятий:

- практические занятия,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование – сдача контрольных нормативов,
- встречи с интересными людьми,
- показательные выступления

В каникулярное время возможны выезды в спортивно-оздоровительный лагерь

Включение во вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметными результатами программы является формирование **универсальных учебных действий (УУД)**:

Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

Коммуникативные УУД, умение:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет 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.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Данная программа может быть реализован с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.

Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения могут быть **аудиторными** (в учебном помещении ОУ) и **внеаудиторными** (проходят вне учебного помещения: на улице, в музее, на спортивной площадке, дома и т.д.).

Внеаудиторные занятия, так же, как аудиторные, могут проходить под руководством педагога (очно). Внеаудиторные занятия предполагают также

самостоятельную деятельность учащегося на заданную педагогом тему (дистанционные самостоятельные занятия).

Цель внеаудиторных дистанционных занятий:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация ранее полученных знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- мотивирование целенаправленной работы по освоению новых знаний.

В этом случае освоение образовательных программ организуется:

- в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности);
- с использованием возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)
- с использованием бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- с использованием образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

При планировании деятельности детского объединения в условиях обучения с применением дистанционных технологий целесообразно составление модульного расписания.

Формы подведения итогов программы

Программой "САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Основная форма контроля на занятиях – педагогическое наблюдение.

Промежуточная и итоговая аттестация при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Промежуточная аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе. Форму итоговой аттестации определяет педагог с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. Учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу, отчисляются по завершению программы обучения.

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация учащегося на электронном ресурсе (при возможности);
- выполнение учащимися контрольных и тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы (дневник занятий, фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах).

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	1 год			2 год		
		Количество часов			Количество часов		
		Теори я	Практик а	Всего	Теория	Практик а	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	2	-	2
2.	История развития борьбы самбо	2	-	2	-	-	-
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	10	12	2	5	7
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	-	2	2	-	2
5.	Само-страховка и страховка соперника	3	12	15	-	10	10
6.	Борьба лежа	3	21	24	-	28/48	28/48
7.	Борьба стоя	4	26	30	4	34/54	38/58
8.	Болевые приемы	4	12	16	4	20/30	24/34
9.	Приемы самозащиты	2	12	14	2	12/32	14/34
10.	Спортивно-развивающие игры	1	16	17	-	16/18	16/18
11.	Показательные выступления	-	8	8	-	2	2
12.	Итоговое занятие	1	1	2	-	1	1
	Всего:	26	118	144	16	128/200	144/216



УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо в школу»
на 2024-2025 учебный год**

Разработчик:
Голланд Виктор Александрович,
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	10 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин
2	01 сентября	25 мая	36	144/216	2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024 – 2025 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе «Самбо в школу»

Год обучения –1
Номер группы –124 САМ
Возраст учащихся – 7-12 лет

Задачи на текущий учебный год

- познакомить с новым видом спорта - самбо,
- дать представление о самбо,
- закрепить знания о самбо,
- развивать элементы воображения
- развивать инициативу творчества и т.д.
-

Создать условия для:

- воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам;
 - воспитания потребности в овладении специальными знаниями, умениями, навыками;
 - воспитания веры в свои силы и потребности раскрыть потенциальные способности;
- воспитания умения управлять собой, своим поведением

Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году

1. Личностные (воспитательные) результаты:

В результате освоения программы у детей будут сформированы такие качества, как:

1. Готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению самбо; готовность к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории обучения данному виду спорта.
2. Сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к товарищам по занятиям
4. Освоение социальных норм, правил поведения в группе.

2. Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет 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.

К концу обучения ребенок будет уметь:

выполнять основные удержания;
выполнять основные броски;
выполнять общефизические и специальные упражнения;
выполнять основные упражнения по самообороне.

3. Метапредметными результатами программы является формирование **универсальных учебных действий (УУД):**

работать по предложенному плану;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;

.Формы выявления результатов:

Показательные выступления

Эстафеты – тесты по физической подготовке

Показательные выступления

Спортивные игры – соревнования

Эстафеты – соревнования в группе

Соревнования в группе

Формы фиксации результатов:

- Результаты тестирования
- Фото и видео отчет, мультимедийная презентация
- Показ
- Грамоты, дипломы
- Протоколы

Формы предъявления результатов:

- Аналитические справки
- Фото и видео отчет, мультимедийная презентация
- Грамоты, дипломы

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

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.

Теория: История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

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

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

5. Само-страховка и страховка соперника.

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

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обезвреживание, лежащего на спине противника.

Практика: 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.

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.

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

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.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

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

11. Показательные выступления

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

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

Календарно-тематическое планирование 1 год

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2				
2.	Стойки самбиста	1	1			Педагогическое наблюдение
3.	Спортивно-развивающие игры	1	1			
4.	Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	-	2			Педагогическое наблюдение
5.	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней и правосторонней стойках	1	1			Педагогическое наблюдение
6.	Захваты односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	-	2			Педагогическое наблюдение

	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки					
7.	Беседа о морально-волевых качествах	2	-			Педагогическое наблюдение
8.	Само-страховка и страховка соперника		2			Педагогическое наблюдение
9.	Само-страховка и страховка соперника. Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.		2			Педагогическое наблюдение
10.	Основные способы страховки соперника при броске.		2			Педагогическое наблюдение
11.	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
12.	Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
13.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
14.	Борьба лёжа.		2			Педагогическое наблюдение
15.	основные удержания		2			Педагогическое наблюдение
16.	основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника		2			Педагогическое наблюдение
17.	Эстафеты – тесты по физической подготовке		2			Тесты
18.	Переворот захватом двух рук	-	2			Педагогическое наблюдение
19.	переворот рычагом	-	2			Педагогическое наблюдение
20.	переворот захватом руки и ноги изнутри	-	2			Педагогическое наблюдение
21.	заваливание задней подножкой	-	2			Педагогическое наблюдение
22.	удержание сбоку	-	2			Педагогическое наблюдение
23.	Футбол					Педагогическое наблюдение
24.	удержание поперек	-	2			Педагогическое наблюдение
25.	удержание со стороны головы	-	2			Педагогическое наблюдение
26.	удержание верхом	-	2			Педагогическое

						наблюдение
27.	удержание с плеча	-	2			Педагогическое наблюдение
28.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
29.	бросок через голову,		2			Педагогическое наблюдение
30.	бросок захватом двух ног		2			Педагогическое наблюдение
31.	Борьба стоя - практика Значение стойки. -теория	1	1			Педагогическое наблюдение
32.	Спортивные игры - соревнования		2			соревнования
33.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика	1	1			Педагогическое наблюдение
34.	задняя подножка – теория задняя подножка – практика	1	1			Педагогическое наблюдение
35.	Принцип броска –теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
36.	Принцип броска –теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
37.	бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи		2			Педагогическое наблюдение
38.	боковая подсечка		2			Педагогическое наблюдение
39.	передняя подножка		2			Педагогическое наблюдение
40.	зацеп голенью изнутри		2			Педагогическое наблюдение
41.	Эстафеты – соревнования в группе					соревнования в группе
42.	бросок захватом руки на плечо		2			Педагогическое наблюдение
43.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри		2			Педагогическое наблюдение
44.	бросок через спину с захватом руки и пояса		2			Педагогическое наблюдение
45.	передняя подсечка		2			Педагогическое наблюдение
46.	подхват		2			Педагогическое наблюдение
47.	зацеп стопой снаружи		2			Педагогическое наблюдение

48.	бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
49.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
50.	зацеп стопой снаружи					Педагогическое наблюдение
51.	Задняя подсечка					Педагогическое наблюдение
52.	<u>Болевые приемы.</u> основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. бедро, узел ногой, рычаг локтя,	1	1			Педагогическое наблюдение
53.	Принцип рычага – теория рычаг локтя через бедро	1	1			Педагогическое наблюдение
54.	Принцип узла – теория узел ногой	1	1			Педагогическое наблюдение
55.	Баскетбол		2			Педагогическое наблюдение
56.	Принцип рычага – теория - зачёт рычаг локтя	1	1			Педагогическое наблюдение
57.	рычаг колена		2			Педагогическое наблюдение
58.	ущемление ахиллова сухожилия		2			Педагогическое наблюдение
59.	узел поперек		2			Педагогическое наблюдение
60.	рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
61.	рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)		2			Педагогическое наблюдение
62.	ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб		2			Педагогическое наблюдение
63.	узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
64.	рычаг локтя, когда противник лежит на боку		2			Педагогическое наблюдение
65.	футбол		2			Педагогическое наблюдение
66.	Приёмы самозащиты приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	1	1			Педагогическое наблюдение
67.	Загиб руки за спину	1	1			Педагогическое

						наблюдение
68.	рычаг руки внутрь		2			Педагогическое наблюдение
69.	узел руки стоя		2			Педагогическое наблюдение
70.	от прямого удара кулаком – рычаг внутрь		2			Педагогическое наблюдение
71.	Эстафеты		2			Педагогическое наблюдение
72.	Итоговое занятие		2			Тесты
73.	Резервное занятие		2			

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ		Рефлексия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ		Показательные выступления
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Рефлексия

Библиография

Список литературы для педагога и учащихся

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

Промежуточная аттестация- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

Итоговый контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Приложение 1

Контрольные нормативы по ОФП

8-9 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36

		Д	38	36	34
--	--	---	----	----	----

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Приложение 2

Контрольные нормативы

по СФП для мальчиков

№	Контрольные упражнения	8 - 9лет	9.5 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	18 и выше	20 и выше	высокая
		13- 17	17-19	средняя
		Менее 14	Менее 16	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	высокая
		5-6	6-7	средняя
		Менее 4	Менее 5	низкая

Контрольные нормативы

по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	8 - 9лет	9.5 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	15 и выше	17 и выше	высокая
		11-14	14-17	средняя
		Менее 10	Менее 12	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	8 и выше	9 и выше	высокая
		6-7	7-8	средняя
		Менее 5	Менее 6	низкая

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3	8	10
2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая -3 балла

Средняя- 2 балла

Низкая- 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024 – 2025 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
«Самбо в школу»

Год обучения –2
Номер группы –224 (1,2)- САМ
Возраст учащихся – 13-17 лет
144ч.в год

Разработчик: Голланд Виктор Александрович
педагог дополнительного образования

Задачи на текущий учебный год:

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "самбо"; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "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 привычку к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметными результатами программы является формирование **универсальных учебных действий (УУД)**:

Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

Коммуникативные УУД, умение:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет 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.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Календарно-тематическое планирование 2 год

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	-	2			Педагогическое наблюдение
2.	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней	1	1			Педагогическое наблюдение

	и правосторонней стойках					
3.	Захваты односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	-	2			Педагогическое наблюдение
4.	Беседа о морально-волевых качествах	2	-			Педагогическое наблюдение
5.	Само-страховка и страховка соперника		2			Педагогическое наблюдение
6.	Само-страховка и страховка соперника. Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.		2			Педагогическое наблюдение
7.	Основные способы страховки соперника при броске.		2			Педагогическое наблюдение
8.	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
9.	Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
10.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
11.	Борьба лёжа.		2			Педагогическое наблюдение
12.	основные удержания		2			Педагогическое наблюдение
13.	основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника		2			Педагогическое наблюдение
14.	Эстафеты – тесты по физической подготовке		2			Тесты
15.	Переворот захватом двух рук	-	2			Педагогическое наблюдение
16.	переворот рычагом	-	2			Педагогическое наблюдение
17.	переворот захватом руки и ноги изнутри	-	2			Педагогическое наблюдение
18.	заваливание задней подножкой	-	2			Педагогическое наблюдение
19.	удержание сбоку	-	2			Педагогическое наблюдение
20.	Футбол					Педагогическое наблюдение
21.	удержание поперек	-	2			Педагогическое наблюдение
22.	удержание со стороны головы	-	2			Педагогическое наблюдение

23.	удержание верхом	-	2			Педагогическое наблюдение
24.	удержание с плеча	-	2			Педагогическое наблюдение
25.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
26.	бросок через голову,		2			Педагогическое наблюдение
27.	бросок захватом двух ног		2			Педагогическое наблюдение
28.	Борьба стоя - практика Значение стойки. -теория	1	1			Педагогическое наблюдение
29.	Спортивные игры - соревнования		2			соревнования
30.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика	1	1			Педагогическое наблюдение
31.	задняя подножка – теория задняя подножка – практика	1	1			Педагогическое наблюдение
32.	Принцип броска –теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
33.	Принцип броска –теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
34.	бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи		2			Педагогическое наблюдение
35.	боковая подсечка		2			Педагогическое наблюдение
36.	передняя подножка		2			Педагогическое наблюдение
37.	зацеп голенью изнутри		2			Педагогическое наблюдение
38.	Эстафеты – соревнования в группе					соревнования в группе
39.	бросок захватом руки на плечо		2			Педагогическое наблюдение
40.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри		2			Педагогическое наблюдение
41.	бросок через спину с захватом руки и пояса		2			Педагогическое наблюдение
42.	передняя подсечка		2			Педагогическое наблюдение
43.	подхват		2			Педагогическое наблюдение
44.	зацеп стопой снаружи		2			Педагогическое

						наблюдение
45.	бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
46.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
47.	зацеп стопой снаружи					Педагогическое наблюдение
48.	Задняя подсечка					Педагогическое наблюдение
49.	<u>Болевые приемы.</u> основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. бедро, узел ногой, рычаг локтя,	1	1			Педагогическое наблюдение
50.	Принцип рычага – теория рычаг локтя через бедро	1	1			Педагогическое наблюдение
51.	Принцип узла – теория узел ногой	1	1			Педагогическое наблюдение
52. Б	Баскетбол		2			Педагогическое наблюдение
53.	Принцип рычага – теория - зачёт рычаг локтя	1	1			Педагогическое наблюдение
54.	рычаг колена		2			Педагогическое наблюдение
55.	ущемление ахиллова сухожилия		2			Педагогическое наблюдение
56.	узел поперек		2			Педагогическое наблюдение
57.	рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
58.	рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)		2			Педагогическое наблюдение
59.	ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб		2			Педагогическое наблюдение
60.	узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
61.	рычаг локтя, когда противник лежит на боку		2			Педагогическое наблюдение
62.	футбол		2			Педагогическое наблюдение
63.	Приёмы самозащиты приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	1	1			Педагогическое наблюдение
64.	Загиб руки за спину	1	1			Педагогическое

						наблюдение
65.	рычаг руки внутрь		2			Педагогическое наблюдение
66.	узел руки стоя		2			Педагогическое наблюдение
67.	от прямого удара кулаком – рычаг внутрь		2			Педагогическое наблюдение
68.	Показательные выступления		2			Педагогическое наблюдение
69.	Показательные выступления		2			Рефлексия
70.	Показательные выступления		2			Рефлексия
71.	Итоговое занятие		2			Тесты
72.	Резервное занятие		2			

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ		Рефлексия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления

12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Рефлексия
----	------------------	-----------------	---------------------------	------------------	-----------

Библиография

Список литературы для педагога и учащихся

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. <http://fizkultura-na5.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

Промежуточная аттестация- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

Итоговый контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо»

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 1

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	6,2	6,4
1.2.	Бег 1000м	мин. с	6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Таблица 2

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	бег 1500 м	мин, с	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	21,0	26,0
2.4.	Техническое мастерство:			

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки скакалку (раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый	Входной	Итоговый

1. Иванов И.	контроль 2	контроль 3	контроль 1	контроль 1	контроль 3	контроль 3	контроль 2	контроль 3	контроль 8	контроль 10
2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая -3 балла

Средняя- 2 балла

Низкая- 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо»

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 1

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	6,2	6,4
1.2.	Бег 1000м	мин. с	6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Таблица 2

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	бег 1500 м	мин, с	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	21,0	26,0
2.4.	Техническое мастерство:			