

## Содержание

Информационная карта программы.....	3
<b>1.</b> Пояснительная записка.....	4
<b>2.</b> Учебный план.....	9
<b>3.</b> Календарно-учебный график.....	10
<b>4.</b> Рабочие программы.....	11
<b>4.1.</b> Теоретическая подготовка.....	11
<b>4.2.</b> Общая физическая подготовка.....	12
<b>4.3.</b> Специальная физическая подготовка.....	14
<b>4.4.</b> Техничко-тактическая подготовка.....	15
<b>4.5.</b> Контрольные испытания.....	16
<b>5.</b> Оценочные материалы .....	17
<b>5.1.</b> Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	17
<b>5.2.</b> Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	21
<b>5.3.</b> Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	22
<b>6.</b> Методические материалы.....	24

## Информационная карта программы

1	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо».
3	Ф.И.О., должность автора.	Галкин Николай Михайлович – тренер-преподаватель.
4	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7	Вид программы.	Образовательная.
8	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9	Продолжительность обучения.	1 год.
10	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2019 г.

## 1. Пояснительная записка

Образовательная программа по самбо разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у обучающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного и невооруженного противника.

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность программы** заключается в том, что она даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребенка, успешности, адаптации в обществе.

**Практическая значимость программы** в том, что данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

**Цель программы:** создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них стойкой потребности в ведении здорового образа жизни средствами национального вида спорта – борьбы самбо.

## **Задачи.**

### **Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам самбо;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по самбо.

**Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:**

- Пол – мальчики и девочки.
- Возраст – 7-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

### **Сроки реализации и режим проведения занятий.**

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

### **Формы занятий:**

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- Товарищеские спарринги.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

1. формирование у детей необходимых возможностей для перехода на следующий этап обучения;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

### **Критерии выполнения программы.**

#### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:**

- основные понятия, термины самбо;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития самбо;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

#### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:**

- управлять своими эмоциями;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

Основными способами определения результативности является уровень общей физической подготовленности, который определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- Контрольные и товарищеские встречи, спарринги.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня.

### **Виды и формы контроля освоения программы.**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях округа и в других турнирах.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Занятия секции «Самбо» в течение учебного года проходит на нескольких площадках: в спортивном зале проходят теоретические занятия, разделы общей и специальной физической подготовки, в зале для единоборств отрабатываются элементы специальной физической подготовки, технические и тактические элементы.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамейки и трибуна для проведения теоретических занятий, покрытие пола из электронное табло для проведения ОФП и СФП.

Оборудование зала для единоборств включает в себя необходимый инвентарь, татами.

Для проведения занятия по разделу ОФП необходимо легкоатлетическое оборудование спортивного зала, например, скакалки, маты.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из формы (костюм - кимоно, шлем, защита), необходимой для проведения контрольных и товарищеских спаррингов, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка). Занятия на татами проводятся босиком.

### **Организационные условия реализации программы.**

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

**Санитарно-гигиенические условия** удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

## 2. Учебный план

№ п/п	Программный материал	Кол-вочасов
1	Теоретическая подготовка.	11
2	Общая физическая подготовка: - Строевые упражнения; - Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения; - Акробатические упражнения; - Подвижные игры и эстафеты.	61
3	Специальная физическая подготовка: - Упражнения для развития специальной быстроты; - Упражнения для развития специальной силы; - Упражнения для развития специальной ловкости; - Упражнения для развития специальной гибкости - Упражнения для развития специальной выносливости.	56
4	Технико-тактическая подготовка: - Элементы борьбы Самбо; - Приемы контроля физического самочувствия.	110
5	Контрольные испытания: - Тестирование по учебным контрольным нормативам	10
6	Углублённое медицинское обследование	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>252</b>



### 3. Календарно-учебный график

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1 Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2 Практическая подготовка												
2.1 Общая физическая подготовка	61	6	5	6	7	5	6	4	5	5	5	7
2.2 Специальная физическая подготовка	56	6	5	5	6	5	5	5	5	4	6	4
2.3 Техническая подготовка	55	5	5	6	6	5	5	6	5	4	6	2
2.4 Tактическая подготовка	55	6	5	6	6	4	5	6	5	4	6	2
2.5 Контрольные испытания	10		5						5			
3 Углублённое медицинское обследование	4	2						2				
Всего часов	252	26	26	24	26	20	22	24	26	18	24	16

## 4. Рабочие программы

### 4.1. Теоретическая подготовка

п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая система. Система дыхания.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
7	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.
8	<b>Правила соревнований</b>	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
9	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

## 4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

**Строевые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища, лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на

дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

#### **Акробатические упражнения.**

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

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

«Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий.

### **4.3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств спортсмена: специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная гибкость, специальная выносливость.

### **Упражнения для развития специальной быстроты.**

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

**Упражнения для развития специальной силы** мышц ног, таза, рук и плечевого пояса; мышц туловища: шеи, работа на тренажерах.

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

**Упражнения для развития специальной ловкости:** выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

## **4.4. Техничко-тактическая подготовка**

### **Элементы борьбы Самбо.**

Основные приемы и элементы борьбы Самбо, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Страховки и само страховки, приемы правильного падения. Основные положения борца: стойка, партер, мост, захваты. Понятие дистанции: дистанция вне захвата; дальняя дистанция; средняя дистанция; ближняя дистанция; дистанция вплотную. Виды захватов: одноименный, разноименный, дальний, ближний. Передвижения с захватами. Перевероты. Базовые элементы и приемы борьбы стоя и лежа. Правила выполнения упражнений. Безопасность выполнения. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: изучение и отработка базовых элементов и приемов борьбы Самбо. Отработка положений борцов стоя и лежа: стойка левая и правая, устойчивая, подвижная, прямая; захваты средний, дальний, ближний, вплотную. Борцовский мост. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Изучение и отработка страховки на спину и на бок, без партнера и с партнером. Само страховки: при падении на спину, на бок, на руки. Отработка элементов самбо и выполнение страховок и само страховок рекомендуется выполнять на каждом занятии на всех этапах данной программы.

### ***Борьба лежа:***

*удержания:* сбоку (справа и слева); поперек (справа и слева);

*перевороты:* с захватом 2-х рук сбоку (справа и слева); с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ.

### ***Борьба в стойке:***

*выведение из равновесия* (захват под локти); атакующий в стойке, второй на коленях; оба партнера в стойке;

*задняя подножка:* (захват под локоть, вторая упирается в плечо); партнер стоит на одном колене; оба в стойке;

*передняя подножка:* (захват разноименный под локоть и за отворот); партнер стоит на одном колене; оба в стойке.

*бросок через бедро:* (захват под локоть и за корпус ).

### ***Болевые приемы:***

*на руки:* рычаг локтя между ног; рычаг локтя после удержания сбоку через бедро;

*на ноги:* ущемление ахиллесова сухожилия.

### **Приемы контроля физического самочувствия.**

Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц. Правила личной гигиены и основные гигиенические процедуры до и после занятий.

Практическая часть: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

## **4.5. Контрольные испытания**

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

## 5. Оценочные материалы

### 5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

#### Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Самбо» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются подчёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

**Желаем успеха!**

#### Тестовые задания

##### 1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.



**2. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

**4. Что определяет техника безопасности?**

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям тренера-преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

**7. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

**8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка
- Г) культура здоровья

**9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

**10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

**12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

**14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- А) развитие физических качеств,
- Б) поддержание высокой работоспособности,
- В) сохранение и улучшение здоровья людей,
- Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

**Ключ к тестовым заданиям.**

№ вопроса	Варианты ответов						№ вопроса	Варианты ответов					
1	а						9	а					
2				в			10						г
3				в			11						г
4			б				12				в		
5			б				13						г

6					<b>В</b>				14				<b>Б</b>			
7				<b>Б</b>					15					<b>В</b>		
8							<b>Г</b>									

## 5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 16-20 баллов

Хорошо: от 14-15 баллов

Удовлетворительно: от 12-13 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во 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
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
<b>Техническая подготовка</b>						
Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или «-»					
Варианты самостраховки	«+» или «-»					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или «-»					

### **5.3.Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

#### **Челночный бег 3x10 м.**

*Оборудование:*помещение для приема норматива, кубики для разметки, секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

*Описание теста:*Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 15 м. Отмеряют 10 -метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

*Результат:* время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Подтягивание на высокой или низкой перекладине, кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

#### **Отжимания в упоре лежа.**

*Оборудование:*помещение для приема норматива.

*Описание теста:*Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек.

*Результат:*Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз.**

*Оборудование:*помещение для приема норматива, мат гимнастический.

*Описание теста:*Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей),

с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Результат:* Фиксируется количество подниманий туловища при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале.

*Оборудование:* рулетка или линейка для измерения прыжка.

*Описание теста:* выполняется толчком двух ног от линии или края доски.

Разрешается три попытки.

*Результат:* дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

## 6. Методические материалы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Самбо: Справочник/ 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006.
4. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
5. «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
6. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
7. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу-маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
9. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар-ный сказ, 1999.
11. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
12. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
13. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
14. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Совет-ский спорт, 1995.
15. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако-ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
16. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
17. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### Вспомогательная литература:

1. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.

2. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
3. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
4. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
5. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
6. *Иваницкий М. Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
7. *Кулиненко О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
9. *Лукашов М.Н.* Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
10. *Лукашов М.Н.* Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
11. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
12. *Рудман Д.Л.* Самбо. - 2-е изд. - М.: ФиС, 1985.
13. *Рудман Д.Л.* Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
14. *Рудман Д.Л.* Самбо. -М.: ФиС, 1979.
15. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
16. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Советский спорт, 1997.
17. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
18. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
19. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
20. *Эйгиминас П. А.* Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.

#### Интернет ресурсы:

1. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
2. [www.mosambo.ru](http://www.mosambo.ru)