

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК** | |  |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.3. | Учебный план | 5 |
| 1.4. | Содержание программы | 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 9 |
| **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | |  |
| 2.1. | Календарный учебный график | 9 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 10 |
| 2.3. | Формы аттестации | 11 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 12 |
| 2.5. | Список литературы | 12 |
| 2.6. | Приложение | 14 |

1. **Комплекс основных характеристик**

**1.1Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность.** Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

**Новизна** программы заключается в том, что боевой раздел и приемы самозащиты дополняют вид борьбы самбо более эффективными спортивными приемами, применяемыми в сложной обстановке. Все три части самбо взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

**Отличительной особенностью** программы является раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Адресат программы.** Программа актуальна для обучающихся 10 - 17 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

* словесный,
* наглядный,
* практически-прикладной.

**Тип занятий.**

* информационно-познавательный,
* мотивационно-стимулирующий,
* коррекционно-контролирующий,
* комбинированный.

**Виды занятий:**

* лекционное занятия,
* практическое занятие,
* занятие-соревнование,
* демонстрация,
* занятие-игра,
* соревнования,
* зачет,
* комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий) и т.д.

**Формы организации деятельности:**

* индивидуальная,
* групповая,
* фронтальная,
* самостоятельные занятия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю, по 1 занятию, продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут). В конце каждого академического часа (45 минут) предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений).

**Объем программы** – 68 часов.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

**Задачи реализации программы:**

**Личностные:**

• формировать навыки регулирования психического состояния.

• развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

• развивать социальную активность и ответственность

• развить физическое и нравственное развитие обучающихся , научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

**Предметные:**

• развить двигательные способности;

• развить представления о мире спорта;

• научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

• научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

**Метапредметные:**

• воспитывать нравственные и волевые качества;

• воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

• воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

• формировать потребность ведения здорового образа жизни.

• содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**1.3. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля по разделам** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **4** | **3** | **1** | Опрос |
| 1.1 | Вводное занятие .  Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо. | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО. | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Вводный контроль |  |  | 1 | Собеседование, тесты общей физической подготовки |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка.** | **24** | **1** | **23** | Сдача нормативов  Осуществляется проведением тестирования общих физических качеств. |
| 2.1 | Упражнения в ходьбе и беге . | 4 |  | 4 |
| 2.2 | Гимнастические упражнения | 4 |  | 4 |
| 2.3 | Исходное положение – «борцовский мост» | 2 |  | 2 |
| 2.4 | Упражнения для туловища | 2 |  | 2 |
| 2.5 | Демонстрация базовых элементов | 6 | 1 | 5 |
| 2.6 | Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения | 2 |  | 2 |
| 2.7 | Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства | 2 |  | 2 |
| 2.8 | Промежуточный контроль | 2 |  | 2 |
| **3** | **Изучение и совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.** | **4** |  | **4** | демонстрация техники выполнения |
| **4** | **Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.** | **10** | **1** | **9** | демонстрация техники выполнения |
| **5** | **Техническо-тактическая подготовка** | **14** |  | **14** | Спарринги (борьба с заданиями) |
| 5.1 | Стойки борца. Передвижения в стойке. | 2 |  | 2 |
| 5.2 | Задняя и передняя подножка. | 2 |  | 2 |
| 5.3 | Защита от захватов противника. | 2 |  | 2 |
| 5.4 | Броски руками, выведение из равновесия. | 2 |  | 2 |
| 5.5 | Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка). | 2 |  | 2 |
| 5.6 | Удержания. | 2 |  | 2 |
| 5.7 | Болевые приемы на руки. | 2 |  | 2 |
| **6** | **Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств.** | **11** | **1** | **10** | наблюдение |
| **7** | **Итоговое занятие.**  ***Контрольные испытания и показательные выступления*** | **1** |  | **1** | демонстрация техники выполнения |
|  | **Всего часов:** | **68** | **6** | **62** |  |

**1.4. Содержание программы**

**Раздел 1. Введение**

**Тема1.1**. **Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо**

*Теория*: Знакомство с обучающимися, ознакомление их с задачами программы «самбо», как одного из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо, профилактика травматизма на занятиях

**Тема1.2. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО**

*Теория*: Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

**Тема1.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

*Теория*: Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы*.* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Тема 1.4. Вводный контроль**

*Практика:*Собеседование.

**Раздел 2**. **Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 2.1. Упражнения в ходьбе и беге**

*Практика*: Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Тема 2.2. Гимнастические упражнения**

*Практика*: Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

**Тема 2.3. Исходное положение – «борцовский мост»**

*Практика*: Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

**Тема 2.4. Упражнения для туловища**

*Практика*: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

**Тема 2.5Демонстрация базовых элементов**

*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.

**Тема 2.6. Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения**

*Практика*: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами (скакалками, мячами, обручами).

**Тема2.7. Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства**

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

**Тема 2.8. Промежуточный контроль**

*Практика*: Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

* гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
* гибкость (выворотность) - силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
* сила мышц ног: прыжок в длину с места;
* силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
* проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
* комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

**Раздел 3. Изучение и совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой**

*Практика*: Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

**Раздел 4. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра**

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

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

**Раздел 5. Техническо- тактическая подготовка**

**Тема 5.1. Стойки борца. Передвижения в стойке**

*Практика:* высокая стойка, низкая стойка, средняя стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, фронтальная стойка. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.

**Тема 5.2. Задняя и передняя подножка**

*Практика:* Выполнение бросков задняя и передняя подножка.

**Тема 5.3. Защита от захватов противника**

*Практика:* Срыв захватов и уход от них.

**Тема 5.4. Броски руками, выведение из равновесия**

*Практика:* Бросок через бедро, выведение из равновесия.

**Тема 5.5. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка)**

*Практика:* Боковая подсечка.

**Тема 5.6.** **Удержания**

*Практика:* Удержание сбоку, поперек, со стороны головы.

**Тема 5.7. Болевые приемы на руки**

*Практика:* Болевой приём на руку: рычаг локтя. Ущемление локтя*.*

**Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств**

***Теория*:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

**Раздел 7. Итоговое занятие. *Контрольные испытания и показательные выступления***

*Практика:* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

**1.5. Планируемые результаты.**

Предметные результаты:

обучающиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

* историю возникновения и развития самбо;
* простейшие элементы борьбы;
* мягко кувыркаться вперед, назад и в стороны;
* выполнять строевые приемы и упражнения;

Метапредметные результаты:

обучающиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

* технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
* основные показатели состояния здоровья;
* сохранять равновесие при различных положениях тела;
* правильно падать;

Личностные результаты:

обучающиеся к концу первого года обучения должны знать и уметь:

* значение гигиенических навыков для спортсмена;
* участвовать в соревнованиях внутри объединения.

1. **Комплекс организационно педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во дней | Кол-во часов | Режим занятий |
| 2024-2025 | 02.09.2024 | 30.05.2025 | 34 | 68 | 68 | 2 раза в неделю |

**2.2. Условия реализации программы**

Методическое обеспечение программы:

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение); -

наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Основные формы учебно-тренировочной работы. Занятия проводятся по очной форме и подразделяются на:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия (в рамках работы с группой и при самостоятельном выполнении обучающимся учебного задания);

- участие в соревнованиях различного ранга;

- теоретические занятия;

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и привлекаются к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Достигаемые уровни подготовки. В течении всего срока реализации данной программы у учащихся отслеживается динамика достижений.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

1. Постоянно контролировать обучающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать обучающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из обучающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму

в медицинское учреждение.

1. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал , оборудованный ролл-матами, тренажёрами, спортивными снарядами, борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт.,тренажёры -10 шт.,гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт.,набор гантелей, гирь ,борцовское чучело - 1 шт..боксёрская груша,канат -1 шт.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализацию программы «Самбо» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

**2.3. Формы аттестации**

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале освоения программы в форме опроса обучающихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в декабре в форме показательных выступлений, по результатом которых педагогом даётся оценка (баллы) уровня усвоения программы обучающимися.

Итоговый контроль проводится по итогам реализации программы (май) окончании срока обучения в форме соревнования.

**2.4. Оценочные материалы**

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различных уровней, а также проводится тестирование выполнения основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке).

**2.5 Список литературы:**

1. Тараненко, В. Н. Спортивное самбо для начинающих / В. Н. Тараненко. - Москва:, 2019. - 32 c. - Текст: непосредственный.
2. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2014. - 21 c. - Текст: непосредственный.
3. Крупник, Е. Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты / Е. Я. Крупник. - Москва:, 2012. - 77 c. - Текст: непосредственный.
4. Алексеев, Р. В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Часть I / Р. В. Алексеев. - Москва: 2011. - 78 c. - Текст: непосредственный.
5. Степанов, П. В. Программы внеурочной деятельности / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - Москва: Просвещение, 2011. - 80 c. - Текст: непосредственный.
6. Табаков, С. Е. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. Е. Елисеев, А. В. Конаков. - Москва: Советский спорт, 2013. - 20 c. - Текст: непосредственный.

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.05.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 02.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Письмо Министерства образования Сахалинской области по проектированию программ ДО11.12.2023г. № 3.12ВН-5709 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, согласованные директором ГБУ» Областной центра внешкольной воспитательной работы» СазоновойН.Г., директором ГБУ» Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А..ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д.Гуревича Химиченко А.А.

8. Муниципальные правовые акты

9.Устав МБОУ СОШ с. Советское

# **Приложение**

**Воспитательный компонент**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Наименование мероприятия | Содержание | Место проведения |
| Октябрь | «Час самбо» | Мастер-класс | Спортивный зал |
| Январь | Экскурсия в центр «Самбо» | Ознакомительная экскурсия | г. Южно-Сахалинск |
| Апрель | «Мы чемпионы» | Показательные выступления обучающихся секции | Спортивный зал |

# **Приложение2**

**Нормативы общей физической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовые категории до 38 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 5  с) | Бег на 500 м (не более 2 мин  25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине (не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу (не менее 5 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 11 с ( не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 11 с  (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| весовые категории от 39 кг до 50 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине ( не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 12 с  (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| весовые категории от 50 кг до 65+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин  25 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин  45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 13 с  ( не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с  (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |

# 

# 

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка **(в баллах)** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| Варианты самостраховки | Мягкое приземление, правильная амортизация руками | Падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. | **Интегральная экспертная оценка(сумма баллов)** | | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний). | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов | Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём |

# 