

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинский центр дополнительного образования»

Утверждаю

директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»

Н.В. Белова

Приказ № 37-ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:

Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Самбо»

Возраст обучающихся – 10-18 лет

Срок реализации программы – 7 лет

Составитель: Ткачева Елена Александровна,
тренер-преподаватель, первая
квалификационная категория

с. Липин Бор
2025 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	22
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	30
2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.....	31
2.4. Список информационных источников.....	37

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 32-ОД от 15.02.2016
6. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

Новизна Программы заключается том, что:

- в отличие от предпрофессиональной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста, спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период
Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что

может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Принципы, лежащие в основе программы:

принцип сознательной активности;

принцип наглядности;

принцип развивающего и воспитывающего обучения;

принцип доступности;

принцип систематичности и последовательности.

принцип игровой формы обучения

принцип «ситуации успеха»

Уровень сложности:

Программа включает стартовый, базовый уровни. (Таблица 1).

Уровни освоения ДООП	Группа	Количество во часов	Срок освоения
Стартовый	Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ)	216	2 года
Базовый	Группа начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП -3, НП -4)	324	4 года
Продвинутый	УТГ	324	1 год

Стартовый уровень

Данный этап рассчитан на 2 года учебного процесса. В группы зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На стартовом уровне приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то, что при успешном прохождении данного курса учащийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение в группы начальной подготовки.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям самбо;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям.
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Базовый уровень

Данный этап рассчитан на 4 года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях и получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

Задачи обучения:

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

3. Продвинутый уровень

Данный этап рассчитан на 1 год учебного процесса. Дети среднего возраста 15-17 лет, перешедшие заниматься в эту группу с базового этапа данной программы, имеющие разряды и владеющие базовой техникой и тактикой борьбы самбо

- В группу могут прийти дети 15-17 лет, прошедшие отбор в эту группу (сдавшие нормативы по ОФП).

Задачи обучения:

- - укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств;
- - совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
- - изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;
- - сформировать умения и навыки для успешной службы в вооружённых силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

Программа реализуется в сетевой форме.

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всей группой одновременно), групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

1.2. Цель программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Образовательные:

изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;

изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);

овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);

обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;

обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

обучение основам судейской практики.

Развивающие:

общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся;

развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;

формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;

воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;

готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;

воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;

приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитывать моральные и волевые качества;

воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;

воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Отличительные особенности Программы от уже существующих образовательных Программ следующим:

носит оздоровительно-образовательный характер;

набор в группы ведется без отбора по физическим данным;

направлена на спортивно-массовую работу;

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	46	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	17	Участие в соревнованиях
6	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

2 год обучения

№	Название разделов,	Количество часов	Формы
---	--------------------	------------------	-------

п.п.	тем	Количество часов			Практика	аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	8	8	-		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94		Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81		Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	46		Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	17		Участие в соревнованиях
6	Контрольно-переводные испытания	4	-	4		Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2		
	Итого часов	216	8	208		

3 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения

5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Контрольно переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

4 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Контрольно переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

5 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Контрольно переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

6 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.

3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Контрольно переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

7 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Контрольно переводные испытания	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское	2	-	2	

	обследование				
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

Содержание 1 и 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 ч.)

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития самбо.
4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
8. Правила соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Физическая культура и спорт.

2. Общая физическая подготовка (94 ч.)

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.

2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты
- Подвижные игры и эстафеты.
2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.
 3. Специальная физическая подготовка (81 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Страховка и самостраховка.
2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой».
3. Упражнения на мосту.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
2. Силой своих мышц.
3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег со сменой направления движения по команде.
4. Техничко-тактическая подготовка (27ч.)

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-1

Борьба лёжа

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Простейшие формы борьбы.

2. Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты)

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.
8. Медицинское обследование (2 ч.)
 1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.
- Содержание 3-6 года обучения
 1. Теоретическая подготовка (11 ч.)
 1. история развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе.
 2. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения
 3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
 4. Общие понятия о гигиене.
 5. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах
 6. Основы техники и тактики борьбы самбо.
 7. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность.
 8. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
 9. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
 10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
 11. Морально – волевая подготовка.
 12. Планирование учебно-тренировочного процесса.
 2. Общая физическая подготовка (126 ч.)
- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
 1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
 2. Упражнения для воспитания физических качеств.
 3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту).
 4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднятие ног).
- Стретчинг.
 1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
 2. Упражнения для ног, ступней, спины.
 3. Упражнения на перекладине.
- Упражнения с партнером.
 1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
 2. Упражнения для развития силы: поднятие, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
 3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.
- Упражнения с мячом.
 1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.
4. Метание мяча на точность в цель.
5. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

1. Работа в парах.
2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (125 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска гимнастических скамеек, матов, переноска партнера).
2. Акробатические упражнения (полет, кувырок через два чучела, переворот (колесо), темповый подскок, стойка на руках, переползание).

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
2. Силой своих мышц.
3. Упражнения с отягощением собственным весом, весом снаряда.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
2. Перетягивание каната.
4. Техничко-тактическая подготовка (47ч.)

Техническая подготовка.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-2

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;

- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Болевые приёмы

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи;
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;

- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).
5. Контрольно – переводные испытания (4 ч.)
 1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся
6. Медицинское обследование (2 ч.)
 1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года
7. Соревнования (9 ч.)
 1. Первенство по самбо.

Содержание 7 года обучения

1. Теоретическая подготовка (11 ч.)
 1. Перспективы развития самбо в стране и в мире.
 2. Правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм.
 3. Распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды
 4. Общие понятия о гигиене.
 5. Основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период и питание самбиста.
 6. Врачебный контроль и самоконтроль.
 7. Распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.
 8. Основы методики обучения.
 9. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
 10. Правила соревнований, их организация и проведение.
 11. Место занятий, оборудование и инвентарь.
 12. Морально – волевая подготовка.
 13. Планирование учебно-тренировочного процесса.
 14. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.
2. Общая физическая подготовка (126 ч.)

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

 1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения с гирями (стоя, лежа, на мосту).
4. Упражнения на гимнастической стенке.
5. Упражнения с канатом.
6. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
2. Упражнения для ног, ступней, спины.
3. Упражнения на перекладине.
4. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц заднего бедра.
5. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения с сопротивлением партнера.
4. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с мячом.

1. Удары по мячу.
2. Наклоны и повороты с мячом.
3. Метание мяча на точность в цель.
4. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты.
2. «Фляги», «рандаты», «сальто».

Подвижные игры и эстафеты.

1. «Скачки», «родео», «русский танец», «плетень».
2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.
3. Специальная физическая подготовка (125 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Схватки при различном освещении и в темноте.
2. Схватки в непривычных ситуациях (обстановке).
3. Схватки групповые 2Х2, 3Х3, в стойке и лежа.

Упражнения для развития гибкости.

1. Увеличение амплитуды атакующих действий за счет изменений структуры приемов (на дальние дистанции, согнувшись, созданием препятствий на пути движения частей тела противника).

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
3. Старты из положения лежа (на животе, спине, боку)
4. Старты из положения сидя, стоя, и на двух коленях.
5. Схватка с опережением.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
2. Упражнения с гирями.
3. Лазание по канату с помощью ног и без них.
4. Упражнения на перекладине.
5. Упражнения с резиной.

Упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции (кросс).

1. Плавание (заплыв на длинные дистанции).
2. Схватки с задачей быстрее выиграть.
3. Схватки с заданиями (изменять захваты, приемы и т.д.)

4. Техничко-тактическая подготовка (47 ч.)

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-3.

Техническая подготовка.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с «обвивом» одной ноги и захватом другой;

- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- бросок «ножницы» после подхвата;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).
3. Нападения.
4. Преследование и обеспечение полной победы.
5. Встречная борьба.
6. Активная оборона.
7. Разведка.
8. Маскировка.

9. Маневрирование.

5. Контрольно – переводные испытания (4 ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

8. Медицинское обследование (2 ч.)

1. Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года

6. Соревнования (9 ч.)

1. Первенство БОУ по самбо.

2. Первенство Иркутской области по самбо.

3. Областной новогодний турнир по самбо.

Комплекс организационно – педагогических условий

1.4. Планируемые результаты и способы определения

Стартовый уровень (подготовительный этап)

После 1-го этапа обучения (7-9 лет) обучающийся будет:

Знать:

краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;

правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;

правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

соблюдать правила личной гигиены и питания;

выполнять специальные физические упражнения;

выполнять элементы страховки и самостраховки с партнером в стойке;

выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).

применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

воспитанно и сформировано:

основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);

уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);

воспитано чувство ответственности и товарищества.

С окончанием этого этапа учащиеся, успешно сдавшие вступительные нормативы по ОФП имеют право перейти на обучение группы начальной подготовки предпрофессиональной программы по виду спорта самбо.

2 этап. Базовый уровень (начальный этап)

После 2-го этапа обучения (10-14лет) обучающийся будет:

Знать:

историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах

Уметь:

выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,
выполнять СФП на должном уровне;
четко выполнять все виды страховки и само страховки;
выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.
воспитанно и сформировано:
развитие и формирование координационных навыков;
развитие и формирование силовых качеств;
сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

3 этап. Продвинутый уровень (этап совершенствование).

После 3-го этапа обучения (15-17 лет) обучающийся будет:

Знать:

перспективы развития самбо в стране и в мире;
правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды;
правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;

распределение нагрузки перед соревнованиями и после них;

Уметь:

выполнять усложненные элементы акробатики;

самостоятельно проводить разминку в группе;

применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;

уметь судить соревнования по Самбо;

уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Воспитано и сформировано:

формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;

воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);

воспитание самодисциплины;

воспитание морально-волевых качеств;

чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;

воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;

отличная физическая подготовленность;

устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.

сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления.

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1. ТЕОРИЯ										
1. Физическая культура и спорт в России.										
2. Краткие сведения о строении организма.		1								1
3. Гигиена и закаливание.			1							1
4. Морально-волевая подготовка				1						1
5. Влияние физкультуры на организм.					1					1
6. Правила организации и проведения соревнований.						1				1

7. Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8. Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
2. ПРАКТИКА										
1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2. Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3. Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4. Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

2 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1. ТЕОРИЯ										
1. Физическая культура и спорт в России.	1									1
2. Краткие сведения о строении организма.		1								1
3. Гигиена и закаливание.			1							1
4. Морально-волевая подготовка				1						1
5. Влияние физкультуры на организм.					1					1
6. Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7. Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8. Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
2. ПРАКТИКА										
1. Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94

2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2									2	4
6. Медицинское обследование	2										2
7. Соревновательная деятельность											
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	24	25	216

3 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы	
1.ТЕОРИЯ											
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1	
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1	
3.Гигиена и закаливание.			2							2	
4.Морально-волевая подготовка				1						1	
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1	
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2	
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1	
8.Место занятия и оборудование.								1		1	
Всего:										11	
2.ПРАКТИКА											
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126	
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125	
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23	
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24	
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2									2	4
6. Медицинское обследование	2										2
7. Соревновательная		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

4 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

5 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										

1.Физическая культура и спорт в России.	1										1
2.Краткие сведения о строении организма.		1									1
3.Гигиена и закаливание.			2								2
4.Морально-волевая подготовка				1							1
5.Влияние физкультуры на организм.					1						1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2					2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1				1
8.Место занятия и оборудование.								1			1
Всего:											11
2.ПРАКТИКА											
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3		23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2		24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2		4
6. Медицинское обследование	2										2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36		324

6 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1

5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

7 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1

оборудование.										
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

2.2.Условия реализации программы

К условиям реализации программы относятся следующее: организационные, кадровые, материально-технические, а также требования к технике безопасности.

Организационные условия.

Для зачисления в группы необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказание образовательных услуг от родителя (законного представителя).

При комплектовании групп стартового и базового уровней обучения отсутствует отбор по тест-нормативам физической подготовки. На этих этапах ещё не ставятся высокие спортивные задачи и не целесообразно подвергать детей негативной эмоциональной нагрузке, ограничивая их в возможности заниматься с более сильными и успешными детьми. Тем более есть вероятность, что со временем физические качества детей смогут развиваться в полной мере.

Группы на углубленном уровне обучения формируются с более жёсткими требованиями, так как от этого зависит успешность выполнения спортивных задач.

Совокупность организационных условий на всех уровнях обучения по программе

Материально-технические условия

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами). Зал должен быть оборудован турниками, шведскими стенками и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки,

тренажеры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, оборудованный тренажерный зал. Комплектация необходимого оборудования:

-татами – 2 шт.

- канат для лазанья -1 шт.

Кадровые условия

Программа должна реализовываться педагогом, обладающим соответствующими данной программе профессиональными знаниями и компетенциями. Педагог должен иметь большую спортивную и соревновательную практику, высокий спортивный разряд. Знать правила соревнований и следить за их обновлением, участвовать в судейской работе на соревнованиях. Важно участие педагога в организации и проведении соревнований разного уровня. Требуется членство педагога в Федерации дзюдо.

Требования к технике безопасности

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к занимающимся предъявляются определённые требования:

- каждый занимающийся должен иметь справку от врача;
- приходить на занятие в дни, соответствующие расписанию;
- наличие специальной спортивной формы;
- входить в зал и заниматься только в присутствии тренера;
- безопасное направление выполнения приёмов;
- покидать зал под контролем тренера.

Залогом безопасности на занятиях, служит правильная техника выполнения приёмов и упражнений, а также знание самостраховки и выполнение подстраховки партнёра.

2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляются следующие виды педагогического контроля:

1. Вводный контроль. Проводится в начале первого года обучения для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям, отношение к занятиям физкультурой и спортом.

2. Оперативный контроль. Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, цвет кожных покровов, работоспособность), для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль. Используется для фиксации уровня развития волевых качеств и качеств, необходимых для работы в команде. Результаты этого контроля дают возможность корректировать уровень сложности предлагаемых заданий, определять педагогическую тактику организации групповой и командной работы.

4. Аттестация по результатам освоения части Программы. Позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивных занятий за год. Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовке и техническая аттестация.

5. Аттестация по итогам освоения Программы. Проводится в конце обучения по программе года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, по разным критериям подготовки.

Система отслеживания результатов выполнения Программы включает в себя: оценку теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдачу нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся.

Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

На 1-ом и 2-ом годах обучения на этапе «СОГ-1 Подготовительный» учащиеся не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. На 3-ем году обучения подростки могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от внутришкольных и заканчивая межмуниципальными турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию. На этапах «СОГ-2 Базовый» и «СОГ-3 Совершенствование» участие в

соревновательном процессе является одной из приоритетных задач обучения. Спортивные разряды присваиваются в соответствии с квалификационными нормами, утвержденными Федерацией Самбо России и Министерством по физической культуре и спорту России.

Тестирование проводится каждый учебный год во всех возрастных группах и на каждом этапе данной образовательной программы. Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся.

Критерии оценки результатов обучения для каждого этапа подготовки

Основными критериями оценки результатов стартового уровня является:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей)

-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки – отсутствие травматизма)

Основными критериями базового уровня являются:

-рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике)

-укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-овладение основами техники и тактики борьбы самбо (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по СФП);

Основными критериями продвинутого уровня являются:

- рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями (механизм оценки – результаты соревновательной деятельности);

-дальнейшее развитие специальных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

Комплексная оценка качества реализации Программы осуществляется в соответствии с системой критериев и показателей.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом фиксируется до десятой

доли секунды. Разрешается одна попытка.в) к стойкам. По команде обегает препятствия. Время Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Критерии оценки технической подготовки учащихся:

Стартовый уровень

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры
Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жёсткое при-земление, ошибки при группировке

Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём
--	---	--	--

Базовый уровень

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Техническая подготовка		
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

Продвинутый уровень

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Техническая подготовка		
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий

Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	без прыжков Выполнение в одном темпе в обе стороны	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостра-ховки	Высокий полёт, мяг-кое приземление, правильная аморти-зация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основ-ных классификацион-ных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём
Тактическая подготовка			
Сочетание нескольких технических приемов в одном движении (в борьбе в стойке, в борьбе лежа), выполнение контрприемов	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение чёткое, без ошибок, в быстром темпе; приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожи-даемому результату
Выведение противника на необходимое борцу движение	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение чёткое, без	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое,

	ошибок, в быстром темпе.	в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
--	--------------------------	--	---

Основные используемые педагогические методы обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация)
- практическая работа (упражнение, тренировка)
- методы проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, в поединке и решение проблемы)
- метод проектирования (планирование деятельности)
- метод наглядности (использование вспомогательных демонстрационных средств и материалов)

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, педагогическая оценка поступка (как альтернатива наказания).

Основные методы спортивной подготовки:

- игровой,
- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- переменный.

2.4. Список информационных источников:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
4. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.

6. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сироткин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
10. «Дзюдо»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
11. «Физиология человека «ФИС» 1975 год 5- издание под общей редакцией профессора Н.В. Зимкина.
12. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», №767 от 21.08.2017, Москва -2018
15. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб .: Питер, 2016.- 352 с.: ил. (Серия «Мастер Психологии»).
16. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие /Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
17. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
18. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, (1) с.: ил. – (Профессия тренер)