

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ЦТР
«Центральный»»
А.Ю. Спивакова
приказ № 104-У от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год (144 ч.)

Возрастная категория от 5 до 11 лет

Состав группы: 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 57622

Автор-составитель:
Сергеев Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Краснодар, 2023

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и социальной жизни.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с

приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед, это служит символом преемственности поколений.

Содержание программы ориентировано на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся [6];

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся [10];

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться самбо с «нуля», а также решает вопрос воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Целенаправленная и системная работа в объединении «Самбо» прививает обучающимся внимательность, целеустремленность, самообладание.

1.3. Отличительная особенность данной программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. Данная программа содействует более гармоничному развитию обучающихся, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

1.4. Адресат программы;

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 11 лет. Полового ограничения нет. При создании программы учитывались физиологические и психологические особенности детей этой возрастной группы. Почти все дети любят заниматься спортом. Кто профессионально, кто любительски, с большим или меньшим результатом для себя, отдавая предпочтение восточным боевым искусствам, которые прочно вошли в нашу жизнь. Практическое освоение неотделимо от освоения философии, психологии изучаемого боевого искусства.

Одно из основных требований – желающий должен не иметь медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Условия приема: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Программа предназначена для детей без специальной подготовки. Ребенок может быть зачислен на обучение, в течение всего учебного года.

1.5. Уровень программы, объем и срок реализации дополнительной общеразвивающей программы;

Уровень программы – базовый.

Срок освоения программы – 1 год, - 144 часа.

1.6. Формы обучения;

Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий;

Программа рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю, недельная нагрузка – 4 часа, занятие длится 2 часа (по 40 минут для школьников) с перерывом в 10 минут, и 2 часа (по 30 минут для дошкольников) с перерывом в минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса;

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Виды занятий: групповые практические занятия по самбо; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; участие в соревнованиях; показательные выступления; аттестационные занятия.

2. Цели и задачи программы;

Общая цель программы: содействовать физическому развитию детей и подростков, воспитывать гармонично развитую физически и духовно-интеллектуальную личность.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Осваивание традиционных навыков физической и психологической саморегуляции, исторически сложившиеся на территории Российского государства.

2. Содействие формированию устойчивого интереса, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

3. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки рукопашного боя.

4. Развитие физических качеств и общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя.

Метопредметные:

1. Формирование у обучающихся целостной системы знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее русского патриотизма.

2. Расширение практических знаний в области индивидуального и группового выживания, медицинской и психологической подготовки и само - реабилитации, техники боевого искусства и физического саморазвития.

3. Оказание педагогической поддержки детям в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях объединения.

Личностные:

1. Воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплинированности в работе.

2. Организация содержательного досуга для детей.

3. Воспитание доброжелательное отношение обучающихся друг к другу.

4. Воспитание коммуникативных навыков.

4. Учебно-тематический план и содержание учебно-тематического плана 3.1. Учебно-тематический план.

№ п/ п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори я	Практ ика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос и пед. наблюдение
3	Общефизическая подготовка	22		22	Пед. наблюдение
4	Специальная физическая	30		30	Пед. наблюдение

	подготовка				
5	Технико-тактическая подготовка	64		64	Пед. наблюдение
6	Выполнение контрольных нормативов	18		18	Пед. наблюдение
	ИТОГО	144	10	134	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория. Знакомство. Введение в предмет. Этикет в самбо. Требования, предъявляемые к обучающимся. Техника безопасности на соревнованиях АРБ.

Тема 2. Теоретическая подготовка. (8 часов)

Теория. Рождение и развитие «Самбо». Самоконтроль в процессе занятий. Общая характеристика тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Личная и общественная гигиена. Медицинская помощь при травмах.

Тема 3. Общая физическая подготовка. (22 часа)

Практика. Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Выполнение нормативов общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях АРБ общей физической подготовки. Спорт игры с элементами общей физической подготовки ОРУ. Выполнение нормативов общей физической подготовке.

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Практика. Специальная физическая подготовка, отработка ударов. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Отработка ударов на лапах и макиварах. Техника ударов и отработка ударов в парах. Отработка ударов в парах на скорость. Отработка ударов в парах на лапах.

Страховка и самостраховка. Выполнение нормативов специальной физической подготовки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка. (64 часа)

Практика. Задняя подножка из различных положений. Защита от задней подножки. Выведение из равновесия рывком. Передняя подножка в стойке. Передняя подножка с колена. Сваливание с захватом ног. Бросок захватом ног с выносом в сторону. Бросок через бедро. Бросок через бедро от удара в голову. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок с захватом руки с падением. Бросок через голову. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Передняя подсечка с колена. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

Тема 6. Выполнение контрольных нормативов. (18 часов)

Практика. Техническая подготовка рукопашника. Выполнение нормативов по физической подготовке. Психологическая подготовка бойца.

Выполнение нормативов по технической подготовки. Зачет по психологической подготовке. Тактическая подготовка спортсмена. Зачет по силовым качествам. Зачет по скоростной подготовке. Зачет по тактике боя.

4.Планируемые результаты

Образовательные:

1. Освоение основных техник выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
2. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки рукопашного боя;
3. Развитие физических качеств общей физической подготовки;
4. Освоение базовых техник рукопашного боя;

Метопредметные:

1. Формирование у обучающихся целостная система знаний о культурно-исторических знаниях славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее русского патриотизма;
2. Расширение практических знаний в области индивидуального и группового выживания, медицинской и психологической подготовки и само;
3. Освоение реабилитации, техники боевого искусства и физического саморазвития;

Личностные:

1. Воспитание добросовестного отношения к труду, дисциплинированность в работе;
2. Воспитано доброжелательного отношения обучающихся друг к другу;
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

II.«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение 1).

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Самбо», соответствует СанПиН СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Инструменты и приспособления.

Спортивный инвентарь, оборудование, защитная экипировка и методическая литература при необходимости приобретается в соответствии с правилами соревнований армейского рукопашного боя утвержденными Президиумом ФАРБ России от 12.03.2003 г.

Кадровое обеспечение.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по самбо или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности обучающихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными обучающимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с обучающимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.2. Формы аттестации;

Методы отслеживания результативности: для отслеживания результативности обучения по программе «Самбо» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;

- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности обучающихся на занятиях и т.п.;

- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения обучающимся ЗУН по программе – минимальный, общий, продвинутый.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- С целью определения уровня развития обучающихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.

- С целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала проводится промежуточная диагностика.

- С целью определения изменения уровня развития детей по программе на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования (протокол соревнований);
- оценка результатов освоения программы по нормативам;
- соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям;

- критерии и показатели успеваемости обучающихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение № 3; таблица № 1).

2.3. Оценочные материалы;

1. Тестовые (теоретические) задания по изученному материалу (Приложение №1).

2. Контрольно – переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) (Приложение №2, таблица №1, №2).

1. Скоростные Бег 30 м, сек.
 2. Координационные Челночный бег 3x10 м, сек.
 3. Скоростно-силовые Прыжок в длину с места, см.
 4. Гибкость Наклон вперед из положения сидя, см.
 5. Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).
3. Личностные характеристики успеваемости обучающихся (Приложение № 3; таблица № 2).

2.4.Методические материалы

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных

знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

1. Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

2. Работа с родителями родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Очень важны профессиональные качества личности педагога:

-способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;

-уважение, симпатия к воспитанникам.

При хорошо созданных условиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика направлена главным образом на раскрытие и развитие физкультурно-спортивной подготовки, потребности к здоровому образу жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности.

2.5. Список литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Список основной литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2014г.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 2016 г.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016 г.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2014г.
6. Концепция развития дополнительного образования детей. Утвержден распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р.
7. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2015 г Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 2017 г.

9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2014 г.

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

12. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 2017 г.

Список дополнительной литературы

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2017 г.

2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 2016 г.

3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2015г.

4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.:АСТ: Астрель, 2016 г.

Список литературы для обучающихся

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2014 г.

2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

Тесты по теоретическим знаниям в Самбо

- 1. В каком году возникло самбо?**
 - а. В 1902 г.
 - б. В 1914 г.
 - в. В 1938 г.
- 2. В какой стране возникло самбо?**
 - а. Япония
 - б. Бразилия
 - в. СССР
- 3. Что означает самбо?**
 - а. Самооборона
 - б. Самозащита без оружия
 - в. Самозащита без ответственности
- 4. Высший балл, по которой оценивается действие спортсмена?**
 - а. 4 балла
 - б. 3 балла
 - в. 2 балла
- 5. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?**
 - а. Из двух
 - б. Из трех
 - в. Из четырех
- 6. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?**
 - а. 5
 - б. 6
 - в. 7
- 7. Сколько минут составляют время схватки?**
 - а. 2-3 мин
 - б. 3-5 мин
 - в. 7-10 мин
- 8. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?**
 - а. Красный
 - б. Синий
 - в. Белый
- 3. В каком городе было создано самбо?**
 - а. Минск
 - б. Москва
 - в. Ленинград
- 10. Сколько минут составляют время схватки?**
 - а. За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего
 - б. За удержание в течение более 10, но не менее 20 секунд
 - в. За бросок соперника на бок без падения атакующего.

11. Кто первым возглавил Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля – будущую Федерацию самбо?

- а. Василий Сергеевич Ощепков
- б. Анатолий Аркадьевич Харлампиев
- в. Виктор Афанасьевич Спиридонов

12. В каком году президент РФ В.В.Путин получил звание «Мастера спорта по самбо»?

- а. В 1971 г.
- б. В 1972 г.
- в. В 1973 г.

13. Какой вид борьбы был положен в основу разработки приемов и правил современного самбо?

- а. Грузинская национальная борьба чидаоба.
- б. Греко-римская борьба.
- в. Японская борьба джиу-джитсу.

14. В каком городе и когда был проведен первый чемпионат СССР по самбо?

- а. В 1938 году в Москве.
- б. В 1939 году в Ленинграде.
- в. В 1940 году в Киеве.

15. Где и в каком году проходил первый чемпионат мира по самбо и кто стал первым чемпионом мира по самбо в весовой категории свыше 100 кг?

- а. В 1972 году в Москве; Рудман Давид Львович (СССР).
- б. В 1973 году в Тегеране; Кливоденко Владимир Иванович (СССР).
- в. В 1974 году в Лондоне; Тедиашвили Леван Китоевич (СССР).

16. В каком году была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС)?

- а. В 1982 году.
- б. В 1983 году.
- в. В 1984 году.

17. Кто в настоящее время является президентом ФИАС?

- а. В. Б. Шестаков.
- б. Д. Л. Рудман.
- в. Р. А. Лаишев.

Контрольно-переводные нормативы (уровень физической подготовленности обучающихся) 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 и, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	7,0-5,6 и ниже	7,6 и выше 7,3	7,5-6,4	7,2-5,8 и ниже	
			8	7,1	6,0	6,7-5,7	5,4	6,2	6,9-6,0	5,6
			9	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3	
			10	6,6	5,0	6,6	5,2			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше 10,4	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже	
			8	10,2	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7	
			9	9,9	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3	
			10	9,9	9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже 110	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше	
			8	120	125-145	165	90	125-140	155	
			9	130	130-150	175	110	135-150	160	
			10	130	140-160	185	120	140-150	170	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	11,5 и более	
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	12,5	
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0	
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0	
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), количество раз;	7	1	2-3	4 и выше				
			8	1	2-3	4				
			9	1	3-4	5				
			10	1	3-4	5				
		7				2 и ниже	4-8	12		
8				3	6-10	14				
9				3	7-11	16				
10				4	8-13	18				

Таблица №2

Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

**Сводная таблица успеваемости обучающихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо»**

№	Ф.И. обучающегося	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным	Участие в соревнованиях	Уровень специальной физической подготовленности	Личностные характеристики				Уровень общей физической подготовленности					
					Уважительное отношение к деятельности других	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	Взаимодействие с другими членами коллектива	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Соблюдение нравственно - этических норм поведения	Скоростные	Координационные	Скоростно-силовые	Гибкость	Силовые
1														
2														
3														

Критерии и показатели успеваемости обучающихся

№ п/п		Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)				
1	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	усвоил менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил более ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
2. Личностные характеристики				
1	Уважительное отношение к деятельности других	Не объективен при оценивании работы сверстников. Критика не аргументирована.	Старается быть объективным при оценивании работы сверстников, критикует осторожно.	Проявляет объективность при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников, подчеркивает положительные моменты
3	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки	Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога	Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога
4	Взаимодействие с другими членами коллектива	Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен. Не ответственен при выполнении части коллективной работы	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен. Часто проявляет ответственность при выполнении части коллективной работы	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен. Всегда аккуратен и ответственен при выполнении части коллективной работы
5	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, результаты работы не демонстрируются	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы
6	Соблюдение нравственно-этических норм поведения	Нарушает правила поведения на занятиях. Не искренен в отношениях и в выполнении	Старается соблюдать правила поведения на занятиях. Не всегда	Соблюдает правила поведения на занятиях. Доброжелательное отношение, отзывчивость.

		данных обещаний. Нет внимания к интересам других. Не признает свои ошибки.	искренен в отношениях, и в выполнении данных обещаний. Умеет признавать свои ошибки	Внимательное отношение к интересам, желаниям других. Умеет признавать свои ошибки.
--	--	--	---	--

**Уровень специальной физической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Самбо»**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Итоговые показатели	Показатели специальной физической подготовки				
			Бросок через бедро	Страховка	Выполнение переворотов	Выполнение удержания	Выполнение болевых приемов
1							
2							
3							

Критерий оценки специальной физической подготовки обучающихся

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Стойка	Бросок через бедро	Время выполнения	Не менее 5 бросков за 10 с.
	Страховка	Техника выполнения	Выполнить все виды страховки
Партер	Выполнить 5 переворотов	Время выполнения	Пять переворотов за 15 с.
	Показать 5 видов удержания	Техника выполнения	Один борец на спине, второй сверху
	Показать 5 видов болевых приемов	Техника выполнения	

Календарно-учебный график 1 год обучения

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Теория. Знакомство. Введение в предмет. Этикет в самбо. Требования, предъявляемые к обучающимся. Техника безопасности на соревнованиях АРБ.	2	
2.		Теоретическая подготовка. Рождение и развитие «Самбо». Самоконтроль в процессе занятий. Общая характеристика тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Личная и общественная гигиена. Медицинская помощь при травмах.	2	
3.		Теоретическая подготовка. Рождение и развитие «Самбо». Самоконтроль в процессе занятий. Общая характеристика тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Личная и общественная гигиена. Медицинская помощь при травмах.	2	
4.		Теоретическая подготовка. Рождение и развитие «Самбо». Самоконтроль в процессе занятий. Общая характеристика тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Личная и общественная гигиена. Медицинская помощь при травмах.	2	
5.		Теоретическая подготовка. Рождение и развитие «Самбо». Самоконтроль в процессе занятий. Общая характеристика тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Личная и общественная гигиена. Медицинская помощь при травмах.	2	
6.		Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	2	
7.		Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, отработка ударов.	2	
8.		Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях АРБ общей физической подготовки.	2	

9.		Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка из различных положений. Защита от задней подножки. Выведение из равновесия рывком. Передняя подножка в стойке. Передняя подножка с колена. Сваливание с захватом ног.	2	
10.		Общая физическая подготовка. Спорт игры с элементами общей физической подготовки ОРУ. Выполнение нормативов общей физической подготовке.	2	
11.		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	2	
12.		Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	2	
13.		Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, отработка ударов.	2	
14.		Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях АРБ общей физической подготовки.	2	
15.		Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Передняя подсечка с колена. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
16.		Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	2	
17.		Технико-тактическая подготовка. Бросок захватом ног с выносом в сторону. Бросок через бедро. Бросок через бедро от удара в голову. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок с захватом руки с падением. Бросок через голову.	2	
18.		Общая физическая подготовка. Спорт игры с элементами общей физической подготовки ОРУ. Выполнение нормативов общей физической подготовке.	2	
19.		Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка из различных положений. Защита от задней подножки. Выведение из равновесия рывком. Передняя подножка в стойке. Передняя подножка с колена. Сваливание с захватом ног.	2	

20.		Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях АРБ общей физической подготовки.	2	
21.		Специальная физическая подготовка. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Отработка ударов на лапах и макиварах.	2	
22.		Общая физическая подготовка. Спорт игры с элементами общей физической подготовки ОРУ. Выполнение нормативов общей физической подготовке.	2	
23.		Технико-тактическая подготовка. Узел ногой после удержания на боку. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку.	2	
24.		Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, скоростно - силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	2	
25.		Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Передняя подсечка с колена. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
26.		Общая физическая подготовка. Спорт игры с элементами общей физической подготовки ОРУ. Выполнение нормативов общей физической подготовке.	2	
27.		Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, отработка ударов.	2	
28.		Технико-тактическая подготовка. Бросок захватом ног с выносом в сторону. Бросок через бедро. Бросок через бедро от удара в голову. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок с захватом руки с падением. Бросок через голову.	2	
29.		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	2	
30.		Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка из различных положений. Защита от задней подножки. Выведение из равновесия рывком. Передняя подножка в стойке. Передняя подножка с колена. Сваливание с захватом ног.	2	
31.		Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Передняя	2	

		подсечка с колена. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног.		
32.		Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, отработка ударов.	2	
33.		Технико-тактическая подготовка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Передняя подсечка с колена. Рычаг локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2	
34.		Специальная физическая подготовка. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Отработка ударов на лапах и макиварах.	2	
35.		Технико-тактическая подготовка. Узел ногой после удержания на боку. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку.	2	
36.		Технико-тактическая подготовка. Задняя подножка из различных положений. Защита от задней подножки. Выведение из равновесия рывком. Передняя подножка в стойке. Передняя подножка с колена. Сваливание с захватом ног.	2	
37.		Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, отработка ударов.	2	
38.		Технико-тактическая подготовка. Бросок захватом ног с выносом в сторону. Бросок через бедро. Бросок через бедро от удара в голову. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок с захватом руки с падением. Бросок через голову.	2	
39.		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	2	
40.		Технико-тактическая подготовка. Узел ногой после удержания на боку. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку.	2	
41.		Технико-тактическая подготовка. Бросок захватом ног с выносом в сторону. Бросок через бедро. Бросок через бедро от удара в голову. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок с захватом руки с падением. Бросок через голову.	2	

42.		Специальная физическая подготовка. Техника ударов и отработка ударов в парах. Отработка ударов в парах на скорость. Отработка ударов в парах на лапах.	2	
43.		Технико-тактическая подготовка. Узел ногой после удержания на боку. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку.	2	
44.		Специальная физическая подготовка. Техника ударов и отработка ударов в парах. Отработка ударов в парах на скорость. Отработка ударов в парах на лапах.	2	
45.		Технико-тактическая подготовка. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
46.		Технико-тактическая подготовка. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
47.		Специальная физическая подготовка. Страховка и самостраховка. Выполнение нормативов специальной физической подготовки.	2	
48.		Технико-тактическая подготовка. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
49.		Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	2	
50.		Технико-тактическая подготовка. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
51.		Технико-тактическая подготовка. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
52.		Специальная физическая подготовка. Страховка и самостраховка. Выполнение нормативов специальной физической подготовки.	2	

53.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2	
54.		Технико-тактическая подготовка. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
55.		Технико-тактическая подготовка. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
56.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2	
57.		Выполнение контрольных нормативов. Психологическая подготовка бойца. Выполнение нормативов по технической подготовки.	2	
58.		Технико-тактическая подготовка. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2	
59.		Выполнение контрольных нормативов. Техническая подготовка рукопашника. Выполнение нормативов по физической подготовки.	2	
60.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2	
61.		Выполнение контрольных нормативов. Техническая подготовка рукопашника.	2	

		Выполнение нормативов по физической подготовки.		
62.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2	
63.		Выполнение контрольных нормативов. Психологическая подготовка бойца. Выполнение нормативов по технической подготовки.	2	
64.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2	
65.		Выполнение контрольных нормативов. Психологическая подготовка бойца. Выполнение нормативов по технической подготовки.	2	
66.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2	
67.		Выполнение контрольных нормативов. Зачет по психологической подготовке. Тактическая подготовка спортсмена.	2	
68.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым). Ударная техника ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2	
69.		Выполнение контрольных нормативов. Зачет по силовым качествам.	2	
70.		Технико-тактическая подготовка. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита	2	

		подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).		
71.		Выполнение контрольных нормативов. Зачет по скоростной подготовке.	2	
72.		Выполнение контрольных нормативов. Зачет по тактике боя.	2	
	ИТОГО:		144	