МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

|  |
| --- |
| Возраст обучающихся: 9 - 17 летСрок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель: Вялков Евгений Алексеевич тренер-преподаватель |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» создана на основе нормативно-правового комплекса документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН);

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среду обитания»

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

ДООП «Самбо» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

**Актуальность** программы заключается в том, что тренировочные занятия по борьбе Самбо как нельзя лучше подходят для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

**Отличительные особенности** программы заключаются в применении на занятиях упражнений и тренировочных методики из других видов единоборств и других видов спорта с целью всестороннего физического развития.

**Адресат программы** - дети в возрасте 9-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по борьбе «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися возраста 9-17 лет.

В этом возрасте дети еще довольно импульсивны, действуют под влиянием сиюминутных эмоций, у них пока недостаточно воли, они могут опустить руки при неудаче и перестать двигаться к цели.

Младший школьный возраст очень важен для закладки основных качеств характера, психологии человека, именно в этом возрасте дети начинают разграничивать добро и зло, хорошее и плохое, оценивать поступки свои и другого, усваивают правила и нормы общения. У ребенка начинает формироваться внутренняя позиция (собственное мнение, самооценка, отношение к людям и событиям).

Особенностью младшего школьного возраста лет является то, что этот возраст — фундамент всей будущей жизни ребенка. Что будет заложено в возрасте 9-17 лет, то и станет его характером.

Занятия проводятся в группе, оптимальный состав группы до 15 человек.

 **Режим занятий, объем и срок освоения:**

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 3 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем программы – 108 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» представляет собой традиционную модель реализации программы – линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения, а также в дистанционном формате.

**Форма обучения** - преобладает групповая форма работы с обучающимися, иногда применяется индивидуально-групповая, при разучивании новых элементов.

**Формы и методы обучения**

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

-практические - упражнения, техники, учебно-тренировочные занятия.

**Основные формы подведения результатов:** беседа, мастер-класс, просмотр обучающего фильма, упражнения, техники. презентация, практическое занятие, беседа, выполнение практического задания и др.

**Цель программы «Самбо»:** физическое развитие детей и увеличение двигательной активности посредством учебно-тренировочных занятий борьбой САМБО.

 **Задачи:**

1. Образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение техническим приемам борьбы САМБО;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

2. Развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость) средствами борьбы САМБО.

3. Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | История и развитие борьбы САМБО. Строение организма. | 3 | 3 | - | Текущий |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм. | 3 | 3 | - | Текущий |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 3 | 3 | - | Текущий |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики. | 9 | 3 | 6 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 5 | Легкая атлетика. | 9 | 3 | 6 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 6 | Подвижные игры. | 9 | 3 | 6 | Текущий. |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 3 | 6 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 16 | 3 | 12 | Текущий. |
| 9 | Спортивные игры | 14 | 3 | 12 | Текущий. |
| 10 | Воспитательная работа | 6 | 6 | - | Текущий. |
| 11 | Контрольные испытания и соревнования. | 27 | 3 | 24 | Текущий. Итоговый.Контроль за развитием двигательных качеств |
| Всего: | 108 | 36 | 72 |  |

Календарно - тематическое планирование «Самбо»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Месяц | Число | Тип урока | Кол-во часов | Тема занятия |
| 1 | Сентябрь |  | Вводный | 3 | История и развитие борьбы самбо.  |
| 2 |  | Изучение нового материала | 3 | Краткие сведения о строении человеческого организма. |
| 3 |  | Комбинированный  | 3 | Мотивация здорового образа жизни.  |
| 4 |  | Комбинированный | 3 | Физическая культура и спорт. Режимы дня.  |
| 5 |  | Изучение нового материала | 3 | Понятия о гигиене. Гигиена ФУ.  |
| 6 |  | Кобинированный | 3 | Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.  |
| 7 | Октябрь |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.  |
| 8 |  | Комбинированный | 3 | Техника безопасности при занятии различными видами спорта на стадионе.  |
| 9 |  | Комбинированный  | 3 | Правила проведения соревнований.  |
| 10 |  | Комбинированный | 3 | Места проведения соревнований. Спортивный зал.  |
| 11 |  | Комбинированный | 3 | Оборудование для занятий различными видами спорта.  |
| 12 |  | Комбинированный | 3 | Инвентарь для занятий различными видами спорта.  |
| 13 |  | Изучение нового материала | 3 | Основные фазы ходьбы и бега.  |
| 14 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.  |
| 15 | Ноябрь |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.  |
| 16 |  | Применение знаний и умений | 3 | Метание предмета с места, на дальность, в цель.  |
| 17 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. |
| 18 | Декабрь |  | Изучение нового материала | 3 | Гимнастика. Техника безопасности. |
| 19 |  | Изучение нового материала | 3 | Гимнастические снаряды. Способы страховки. |
| 20 |  | Комбинированный  | 3 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. |
| 21 |  | Комбинированный | 3 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазания. |
| 22 |  | Изучение нового материала | 3 | Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. |
| 23 |  | Комбинированный | 3 | Правила игры «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза». |
| 24 |  | Изучение нового материала. | 3 | Подвижные игры. Правила игры. |
| 25 |  | Изучение нового материала | 3 | Подвижная игра «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза». |
| 26 |  | Изучение нового материала | 3 | Подвижная игра «за мячом противника», «отгадай чей голос», «запрещенное движение». |
| 27 | Январь |  | Комбинированный | 3 | Эстафета на месте, в движении, без предметов, с предметами. |
| 28 |  | Изучение нового материала | 3 | Упражнения на гимнастической стенке |
| 29 |  | Комбинированный | 3 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «ноги на весу» |
| 30 |  | Изучение нового материала | 3 | Упражнения для отработки быстроты реакции. |
| 31 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития силы. |
| 32 |  | Комбинированный | 3 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. |
| 33 |  | Комбинированный | 3 | Беседа «Запрещенные приемы в борьбе самбо». Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. |
| 34 | Февраль |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Упражнения для развития гибкости. |
| 35 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения на месте |
| 36 |  | Комбинированный | 3 | Кувырок вперед без сгибания ног. |
| 37 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения с партнером для развития силы. |
| 38 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития быстроты. |
| 39 |  | Изучение нового материала | 3 | Упражнения для развития гибкости. |
| 40 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Упражнения для развития силы. |
| 41 |  | Комбинированный | 3 | Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в России». |
| 42 | Март |  | Комбинированный | 3 | Упражнения с партнером для развития быстроты. |
| 43 |  | Изучение нового материала | 3 | Игра «Петушиный бой». Кувырки вперед. |
| 44 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития силы. |
| 45 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Игровые упражнения: перетягивание, раскручивание. |
| 46 |  | Комбинированный | 3 | Кувырки вперед. |
| 47 |  | Комбинированный | 3 | Игра «Наступи на ногу». |
| 48 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения с партнером для развития силы. |
| 49 |  | Комбинированный | 3 | Кувырок назад из приседа. |
| 50 | Апрель |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. |
| 51 |  | Изучение нового материала | 3 | Упражнения для развития силы. |
| 52 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 3 | Упражнения с партнером. |
| 53 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для выработки быстроты реакции. |
| 54 |  | Комбинированный | 3 | Кувырок назад с прямыми ногами. |
| 55 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития гибкости. |
| 56 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения с партнером для развития гибкости. |
| 57 |  | Комбинированный | 3 | Полет – кувырок. |
| 58 | Май |  | Комбинированный | 3 | Подвижные игры. |
| 59 |  | Изучение нового материала | 3 | Игра «Салки». |
| 60 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения, выполняемые в положении лежа. |
| 61 |  | Комбинированный | 3 | Полет – кувырок через предмет. |
| 62 |  | Комбинированный | 3 | Упражнения для развития гибкости. |
| 63 |  | Комбинированный | 3 | Кувырок назад. |
| 64 |  | Изучение нового материала | 3 | Упражнения для развития быстроты. |

**Содержание учебного (тематического) плана**

1. История и развитие борьбы САМБО. Строение организма.

Теория: О развитии борьбы САМБО в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. История создания и развития борьбы САМБО.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм.

Теория: понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Гигиена формы. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика: Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание предмета с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика: «Ловишка», «Салки-догонялки», «Два мороза», «Гуси – лебеди», «Посадка картофеля», «Что изменилось?», «Конники-спортсмены», «Передача мяча в тоннеле», «Веревочка под ногами», «Салки с домом», «За мячом противника», «Отгадай чей голос», «Запрещенное движение», «Удочка», «Волна», «Ноги на весу».

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: Правила игры.

7. Технико-тактическая подготовка.

Практика: Отработка бросков, комбинаций, захватов, передвижений, подготовка приемов. Борьба в партере, болевые приемы, приемы страховки и самостраховки.

Теория: Объяснение техники выполнения бросков, захватов, передвижений, болевых приемов. Целесообразность проведения того или иного приема в зависимости от ситуации.

8. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро), проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с., проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.), выполнение бросков с максимальной амплитудой, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Теория: Объяснение техники и правил выполнения упражнений.

9. Спортивные игры:

Практика: Игра в мини-футбол.

Теория: Правила игры, техника безопасности.

10.Воспитательная работа. Рассказ от выдающихся спортсменах-самбистах. Рассказ о знаменитых личностях, занимавшихся и занимающиеся САМБО. Рассказ о достижениях российских самбистов.

11.Контрольные испытания и соревнования:

Практика: Сдача нормативов, участие в первенстве ДЮСШ.

Теория: Техника выполнения упражнений, повторение правил борьбы САМБО.

**Планируемые результаты.**

1. Предметные. Обучающиеся будут знать:

- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- технические приемы борьбы САМБО;

- основы физкультурной деятельности.

2. Метапредметные. У обучающихся будут развиты:

- физические качества (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость) средствами борьбы САМБО.

3. Личностные. У обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- морально-этические и волевые качества.

**Организационно-педагогические условия.**

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |  |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 108 |
| 3 | Количество часов в неделю | 3 |
| 4 | Количество часов | 108 |
| 5 | Недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Недель во II полугодии | 19 |
| 7 | Начало занятий | 04 сентября |
| 8 | Выходные дни | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |

**Материально-техническое обеспечение:**

1.Спортивный комплекс – 1шт.

2.Шведская стенка – 1шт.

3.Канат подвесной – 1шт.

4.Обруч гимнастический– 15 шт.

5.Гимнастические скамейки – 2шт.

6.Скакалки – 15 шт.

7.Координационная лестница – 1шт.

8.Мешочки для метания – 15 шт.

9.Палки гимнастические -25 шт.

10.Набор разметочных фишек – 1шт.

11. Мяч футбольный – 10шт.

**Информационное обеспечение:**

* Ресурсы интернет;
* Обучающие видеофильмы.

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, тема | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | Формы учебного занятия |
| 1 | Вводное занятие.Инструктаж потехникебезопасности | инструкции пот/б | Словесный,наглядный | Беседа |
| 2 | История и развитие борьбы САМБО. Строение организма. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции) | Интегрированные занятия |
| 3 | Гигиена, предупреждение травм. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции) | Занятие-игра,интегрированные занятия |
| 4 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | аудиоматериалы | Словесный,наглядный | Беседа |
| 5 | Общефизические навыки.Специальныефизическиенавыки | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции),наглядный метод | Интегрированные занятия |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции),наглядный метод | Интегрированные занятия |
| 7 | Легкая атлетика. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции),наглядный метод | Интегрированные занятия |
| 8 | Подвижные игры. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции),наглядный метод | Интегрированные занятия |
| 9 | Технико-тактическая подготовка | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции),наглядный метод | Интегрированные занятия |
| 10 | Специальная физическая подготовка | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции) | Интегрированные занятия |
| 11 | Контрольные испытания и соревнования. | аудиоматериалы | Словесные(объяснение, диалог),методы практическойработы (упражнения,репетиции) | Интегрированные занятия |

**Кадровое обеспечение:**

 Занятия проводит тренер-преподаватель данной направленности, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты | Критерии оценивания | Виды контроля | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностика) |
| **Предметные результаты.**Будут сформированы основные знания и умения в данной области борьбы, физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления самбо, правила техники безопасности);Будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники;Будут уметь выполнять базовые движения самбо. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование,  | Приложение 2 |
| **Метапредметные результаты.**Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);Будет развита уверенность в себе. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 2 |
| **Личностные результаты.**Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;Будет сформирован интерес к миру спортивных профессий и основы профессионального самоопределения;Будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 2 |

 В ходе реализации программы «Самбо» тренером-преподавателем проводится три основных контрольных (аттестационных) точки:

* входная диагностика – сентябрь;
* промежуточная диагностика – январь;
* итоговая диагностика – май.

 Диагностика результативности представлена в приложении *(Приложение 3*), формы диагностики могут применяться различные: открытое занятие с приглашением родителей, показательные выступления, участие в конкурсе, сдача нормативов и др.

**Список используемой литературы:**

**Литература для педагога:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985

2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство .-М: Советский спорт, 1995

3. Чумаков Е.М. Тактика борца - самбиста .-М.: Физкультура и спорт ,1996

4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца - М.: РГАФКД996

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . - М.,1986

6. Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо -М .Д 987

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие- М.: Советский спорт, 2000

9. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью, инвентарем индивидуального пользования. М.: 2004

10. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем .М.:2004

**Литература для обучающихся:**

 1. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985

 2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство -М: Советский спорт, 1995

 3. Чумаков Е.М. Тактика борца - самбиста-М.: Физкультура и спорт, 1996

 4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца - М.: РГАФКД996

 5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе - М., 1986

 6. Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо - М., 1987

 7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие- М.: Советский спорт, 2000

**Приложение 1**

Контрольные нормативы 8-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | девочки |
| Челночный бег 3×10м | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Подтягивание на перекладине  | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м, с высокого старта, с | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| Отжимания от пола | 16 | 11 | 7 | 11 | 7 | 3 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 1000м | Без учета времени |

**Приложение 2**

**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа**: «Самбо» (входная, промежуточная и итоговая диагностика)**

**Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. обучающегося | Челночный бег | Подтягивание на перекладине | Прыжок в длину | Наклон вперед | Бег 30 м | Отжимания от пола | Приседания за 1 минуту | Прыжки на скакалке | Всего баллов |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов