

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ НСО «Школа-интернат»

 А.А.Симантовский

**Рабочая программа
углубленного изучения учебного предмета
«Физическая культура»
(спортивный профиль - самбо)
для основного общего образования
(5-9 классы)**

Разработчик:

Заместитель директора по
спортивному направлению
ГАОУ НСО «Школа-интернат»
Конаев А.Н.

Принято решением тренерского совета
ГАОУ НСО «Школа – интернат»
Протокол №1 от 29 августа 2020

Г. НОВОСИБИРСК

2020

Содержание программы

Раздел 1 Пояснительная записка	3
Раздел 2 Планируемые результаты обучения	15
Раздел 3 Предметные результаты	17
Раздел 4 Содержание предмета	20
Раздел 5 Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов	44
Раздел 6 План воспитательной и профориентационной работы	54
Раздел 7 Перечень информационного обеспечения	55

Раздел 1 Пояснительная записка

Рабочая программа углубленного изучения учебного предмета «Физическая культура» (спортивный профиль – самбо) для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

- *Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12. 2010 г. №1897, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г. и 31 декабря 2015 г.)*
- **Примерная основная образовательная программа основного общего образования** (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию; протокол от 8 апреля 2015 №1)
- *Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по группам видов спорта: спортивные единоборства «Самбо»*
- *Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».*

Специфической особенностью данной программы является то, что в ее основу заложены требования основного общего и дополнительного образования с целью обеспечения эффективности многолетней спортивно-специализированной подготовки.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа по предмету «Физическая культура» содержит три системно взаимосвязанных между собой раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально мотивационный компонент). Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Влияние физических упражнений на организм спортсмена», «Физическая культура и спорт», «Краткий обзор развития самбо», «Краткие сведения о строении и функциях организма», «Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания», «Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания», «Общие понятия о технике и тактике самбо». В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. В рабочей программе данный раздел представляет собой углубленное изучение предмета спортивного профиля – самбо.

Реализация рабочей программы позволяет в полном объеме освоить базовое содержание рекомендованных примерных программ по предмету «Физическая культура» и углубленное изучение дисциплин спортивного профиля (самбо), не превышая максимально допустимых норм учебной нагрузки.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебного плана продолжительность учебного года в учебно-тренировочных группах - 52 недели: 44 недели в год занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам на период активного отдыха. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час = 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов.

В основной школе учащиеся распределяются по следующим группам поэтапной подготовки:

Класс	Учебно-тренировочная группа	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	12	624
6	Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	12	624
7	Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	18	936
8	Учебно-тренировочная группа 4 года обучения	18	936
9	Учебно-тренировочная группа 5 года обучения	18	936

Для учебно-тренировочных групп в учебном плане предусмотрен режим работы:

Год обучения	Количество раз в неделю	Продолжительность учебного занятия
1 года обучения	6 раз в неделю	90 минут
2 года обучения	6 раз в неделю	90 минут
3 года обучения	9 раз в неделю	90 минут
4 года обучения	9 раз в неделю	90 минут
5 года обучения	9 раз в неделю	90 минут

Предмет «Физическая культура» (углубленный уровень) изучается интегрировано с занятиями спорта (избранный вид спорта – самбо) в ходе тренировочного процесса.

Для соблюдения максимально допустимой нагрузки обучающихся при 5-дневной учебной неделе, в учебном плане ГАОУ НСО «Школа-интернат» на изучение предмета «Физическая культура» в обязательной части учебного плана выделено 2 часа. Углубленный уровень предмета «Физическая культура» по виду спорта «Самбо» реализуется в объеме 6 часов в рамках внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление).

Разделы спортивной подготовки	Распределение часов в учебном плане ГАОУ НСО «Школа-интернат»				
	5 класс (35 нед)	6 класс (35 нед)	7 класс (35 нед)	8 класс (35 нед)	9 класс (34 нед)
	Часов в неделю /в год	Часов в неделю /в год	Часов в неделю /в год	Часов в неделю /в год	Часов в неделю /в год
	Обязательная часть учебного плана Учебный предмет «Физическая культура»				
Общая физическая подготовка (ОФП)	1,5 / 52	1,5 / 52	1,5 / 52	1,5 / 52	1,5 / 51
Теоретическая подготовка (ТеП)	0,5 / 18	0,5 / 18	0,5 / 18	0,5 / 18	0,5 / 17
Итого:	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 68
	Внеурочная деятельность «Спортивно-оздоровительное направление»				
Специальная физическая подготовка (СФП)	1 / 35	1 / 35	1 / 35	1 / 35	1 / 35
Техническая подготовка (ТП)	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 68
Тактическая подготовка (ТаП)	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 70	2 / 68
Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка (ТТП)	1 / 35	1 / 35	1 / 35	1 / 35	1 / 35
Итого:	6 / 210	6 / 210	6 / 210	6 / 210	6 / 206
	Часы, не входящие в учебный план ГАОУ НСО «Школа-интернат»				
СФП, ТП, ТаП, СФП. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	344	344	656	656	662
Количество часов в неделю в тренировочном плане	ТЭ: 1-й год подготовки 10 ч/нед	ТЭ: 2-й год подготовки 10 ч/нед	ТЭ: 3-й год подготовки 12 ч/нед	ТЭ: 4-й год подготовки 14 ч/нед	ТЭ: 5-й год подготовки 16 ч/нед

**Учебный план (примерный) распределения программного материала по видам подготовки
на 52 недели (в академических часах).**

Содержание учебного предмета

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общий объем часов		4056						624	624	936	936	936
1	Обязательные предметные области											
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	403		403				62	62	93	93	93
1.2	Общая физическая подготовка	709			709			77	77	185	185	185
1.3	Вид спорта											
1.3.1	Техническая подготовка	1365			1365			207	207	317	317	317
2	Вариативные предметные области											
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	245			245			49	49	49	49	49
2.3	Специальные навыки	200			200			31	31	46	46	46
2.4	Самостоятельная работа (медико-восстановительные мероприятия, офп, ТхТ, теоретическая)	1064	1064					184	184	232	232	232
3	Аттестация											
3.1	Промежуточная аттестация	45				45		9	9	9	9	9
3.2	Итоговая аттестация	25					25	5	5	5	5	5

**Календарный учебный план Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы 5 класс
(учебно-тренировочная группа 1 года обучения)**

Главной задачей данного этапа является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами.

Большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической подготовленности занимающихся, который позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной деятельности.

Тренировочный этап 1 года

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		3	7	1	2	2	5	1	1	2	2	9	1	2	3	7	1	2	2	4	1	1	2	1	8	1	2	1	8	1	2	2	9	-	0	1	1	2	3	7	1	2	2	5	1	1	2	2	5	1	1	2	2	5	1	1	2	2	9	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	8	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	1	8	5	-	-	5	2	-	-	5	2	9	-	0	1	1	2	3	6	3	2	2	4	1	1	2	1	8	5	-	8	1	-	5	2	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Обязательные предметные области																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

Раздел 2

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому современному человеку: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся, приобретенный учащимися в процессе углубленного изучения предмета «Физическая культура» (спортивный профиль – самбо).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Раздел 3

Предметные результаты

5 класс (учебно-тренировочная группа 1 года обучения)

Обучающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
3. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
4. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
5. выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

6 класс (учебно-тренировочная группа 2 года обучения)

Обучающийся научится:

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять основные технические действия;
6. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
2. выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
3. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс (учебно-тренировочная группа 3 года обучения)

Обучающийся научится:

1. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
3. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

3. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
4. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс (учебно-тренировочная группа 4 года обучения)

Обучающийся научится:

1. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
3. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
4. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс (учебно-тренировочная группа 5 года обучения)

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и

подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять основные технические действия; футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; осуществлять судейство по хоккею; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия осваиваемых видов спорта.

Раздел 4

Содержание предмета

Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы 5 класс

1. Общая физическая.

Форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на развитие общей выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы.
7. Игры на развитие органов дыхания.
8. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.
13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.
14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

I. Упражнения на развитие гибкости:

- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.
- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.
- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа. Прогобы, назад стоя на коленях.
- Садиться между голени на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.
- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу. Наклоны туловища вперед, стоя.
- «Выкрут» с гимнастической палкой.
- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.
- Вращение и наклоны головы.
- Разгибание и сгибание пальцев руки.
- Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.
- Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.
- Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.
- Заведение ноги за голову в положении сидя.
- Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.
- В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.
- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), «Кот и мыши», «К своим флажкам», «Забери мяч», «Наступи на ногу», «Поймай руку», «Быстрые руки» и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

- Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.
- Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.
- Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

- Кувырки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

2. Техническая подготовка.

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

- Задняя подножка (лево, право);
- передняя подножка (лево, право);
- бросок через бедро (лево, право) с захватом на спине;
- бросок через бедро скручиванием за голову с падением;
- бросок посадка;
- бросок через спину со стойки;
- бросок через плечо со стойки с захватом на груди;
- бросок захватом одной ноги (одноименной, разноименной);
- бросок захватом за две ноги;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;

- зацеп изнутри под разноименную ногу.

Комбинация бросков

- Боковая подножка – задняя подножка;
- Бросок через бедро-посадка;
- Зацеп под разноименную ногу-задняя подножка;
- Зацеп под одноименную ногу-бросок через плечо;
- Задняя подножка – выров за ногу;
- Боковая подножка – бросок через спину со стойки;
- бросок через бедро – зацеп под одноименную ногу;
- бросок через бедро – зацеп под разноименную ногу;

Захваты

- передвижение в классическом захвате, захвате сверху, одноименном захвате, захвате на спине, захвате за пояс, в захвате за два рукава, косой захват;
- освобождение от выше перечисленных захватов.

Приемы в партере

- удержание сбоку за голову (лево, право);
- удержание верхом;
- удержание поперек (лево, право);
- удержание со стороны головы;
- удержание со стороны ног;
- обратное удержание;
- удержание ногами;
- защита от всех видов удержания;
- уход со всех видов удержания.

Болевые приемы

- рычаг локтя после удержания за голову;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- узел плеча ногами после удержания за голову;
- узел плеча руками как защита от удержания со стороны ног;
- переход на болевые приемы рычаг локтя из положения соперник на животе, в высоком партере (с кувырком, седом).
- ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги;
- рычаг локтя через предплечье от удержания поперек.

Содержание теоретического материала

- Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
- Развитие борьбы в России. Борьба, как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны.
- Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.
- Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Краткие сведения о строении человека. Костно-мышечная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.
- Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания (Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом).

- Врачебный контроль и самоконтроль (Самоконтроль. Его значение и содержание Дневник самоконтроля. Объективные данные, самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение).
 - Основы техники и тактики (Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях).
 - Основы методики обучения и тренировки (Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность).
 - Общая и специальная Физическая подготовка (Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения работоспособности).
 - Понятие о планировании (Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты).
 - Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста (Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков).
 - Морально-волевая подготовка (Воспитание в процессе занятий инициативности, дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности).
 - Правила соревнований (Продолжительность схватки. Единая Всероссийская спортивная классификация).
 - Места занятий. Оборудование и инвентарь (Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда самбиста, уход за ней).
 - Техника безопасности и правила поведения (Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках. Страховка и самостраховка).
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий борьбой самбо.

Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы 6 класс (учебно-тренировочная группа 2 года обучения)

Содержание практического материала

Общая физическая.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.

8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы.
 1. Игры на развитие органов дыхания.
 2. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
 2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
 3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
 4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
 5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
 6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
 7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
 8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
 9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
 10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
 11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
 12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.
 13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.
 14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).
 15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:
 - а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
 - б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
 - в) полуприседания и приседания.
- Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия
- Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:
- I. Упражнения на развитие гибкости:
- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.

- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.
- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа. Прогобы, назад стоя на коленях.
- Садиться между голеней на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.
- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу. Наклоны туловища вперед, стоя.
- «Выкрут» с гимнастической палкой.
- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.
- Вращение и наклоны головы.
- Разгибание и сгибание пальцев руки.
- Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.
- Не отпуская рейки, максимальное поднятие ноги у гимнастической стенки.
- Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.
- Заведение ноги за голову в положении сидя.
- Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.
- В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.
- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

- Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.
 - Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.
 - Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.
 - Кувырки:
- Упражнения для укрепления моста.
- Движения вперед-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.
- Простейшие формы борьбы.
- Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.
- Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.
- Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.
- Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.
- Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.
- Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.
- Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

Техническая подготовка.

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

- 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, сбоку, спереди;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи («мельница»);
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноимённой руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

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;
- подхват после подсечки;

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.

Болевые приемы

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

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.

Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний.

Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

- освобождение от захвата рук;
- освобождение от захвата одежды на рукавах;
- освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
- освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
- освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею;
- загиб руки за спину нырком;
- сопровождение нарушителя («милицейский захват»)
- сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
- сопровождение нарушителя двумя дружинниками;
- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);
- задержание путем подхода к противнику сзади;
- защита от удара кулаком в голову сбоку;
- защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
- защита от удара рукой (прямого) в голову;
- защита от удара лопатой, топором, палкой; - защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом снизу;

- защита от колющего удара ножом;
- защита от удара ногой сбоку;
- защита от прямого удара ногой.

Содержание теоретического материала

- Физическая культура - часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Борьба самбо, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма (Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды).
- Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания. (Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям самбо).
- Врачебный контроль и самоконтроль. (Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления ВК в СДЮСШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена.)
- Общие понятия о технике и тактике самбо. (Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность, результативность). Классификация приёмов самбо. Понятие о тактике.
- Основы методики обучения. (Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.)
- Физическая подготовка. (Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.)
- Понятие о планировании тренировочного процесса. (Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.)
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки. (Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
- Морально-волевая подготовка (Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте).
- Правила соревнований. (Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные.)
- Места занятий. Оборудование и инвентарь. (Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Проверка исправности инвентаря).
- Техника безопасности и правила поведения (Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка).
- Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка.

7 класс (учебно-тренировочная группа 3 года обучения)

Содержание практического материала

1. Общая физическая.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы.

1. Игры на развитие органов дыхания.
2. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.

13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

I. Упражнения на развитие гибкости:

- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.
- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.
- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа
- Прогибки, назад стоя на коленях.
- Садиться между голеней на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.
- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу.
- Наклоны туловища вперед, стоя.
- «Выкрут» с гимнастической палкой.
- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.
- Вращение и наклоны головы.
- Разгибание и сгибание пальцев руки.
- Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.
- Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.
- Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.
- Заведение ноги за голову в положении сидя.
- Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.
- В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.
- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

- Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.
- Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.
- Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

-Кувьрки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на коверу при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

2. Техническая подготовка.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

Броски в стойке:

- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;

- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок «ножницы»;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- обвив с захватом рук;
 - «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
 - подсечка изнутри.

Приемы борьбы лежа:

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- узел плеча с кувырком вперёд;
- рычаг локтя зацепом ногой ближней руки;
- обратный узел руки заваливая соперника на себя;
- ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;
- ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;
- рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.
- переходы: удержания-болевые на руки, удержания –болевые на ноги.

Примерная последовательность совершенствования в технике

- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Прикладные приемы самозащиты;

- связывание;
 - защита от уколов штыком;
 - действия ножом в разведке, снятие часового;
 - действия малой лопатой;
 - взятие «языка»;
 - способы защиты от удушения;
 - игровые ситуации на обезвреживание нарушителя.

Боевое самбо:

- удары ногами с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости, выполнение ударов из различных стоек;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, защита от ударов палкой (другими предметами).

Содержание теоретического материала

- Физическая культура и спорт. (Выступления российских спортсменов на международных соревнованиях).
- Краткий обзор развития самбо. (Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира).
- Краткие сведения о строении и функциях организма. (Кровотечение и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки, положения первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего).
- Гигиенические знания. (Методы личной и общественной профилактики, предупреждение заболеваний).
- Врачебный контроль и самоконтроль. (Самоконтроль. Пульс, сон, аппетит. Антропологические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и станковая динамометрия).
- Общие понятия о технике и тактике самбо. (Тактические действия при подготовке бросков. Нарушение равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание).
- Основы методики обучения. (Методы обучения и их взаимосвязь. Педагогические принципы обучения. Пути устранения ошибок при обучении).
- Физическая подготовка. (Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности).
- Понятие о планировании тренировочного процесса. (Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств).
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки. (Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
- Морально-волевая подготовка. (Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества
- Правила соревнований. (Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Места проведения соревнований. Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований).
- Места занятий. Оборудование и инвентарь. (Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Зал борьбы (размеры, подсобные помещения).
- Техника безопасности и правила поведения (Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала. Температура зала, освещение).

8 класс (учебно-тренировочная группа 4 года обучения)

Содержание практического материала

1. Общая физическая.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы.
1. Игры на развитие органов дыхания.
2. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.
13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.
14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

I. Упражнения на развитие гибкости:

- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.
- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.
- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа
- Прогибки, назад стоя на коленях.
- Садиться между голени на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.
- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу.
- Наклоны туловища вперед, стоя.
- «Выкрут» с гимнастической палкой.
- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.
- Вращение и наклоны головы.
- Разгибание и сгибание пальцев руки.
- Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.
- Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.
- Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.
- Заведение ноги за голову в положении сидя.
- Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.
- В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.
- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

- Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.
- Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.
- Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

-Кувирки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

2. Техническая подготовка.

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски в стойке

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Комбинации бросков

- зацеп стопой изнутри под одноимённую ногу после передней подножки;
- задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;

- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа

- ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног
;
- переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног
;
- переход на рычаг колена от рычага локтя между ног
;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Боевое самбо.

Удушающие приемы. Освоение защит от ударов руками, ногами разной направленности. Выполнение комбинаций из ударов.

Содержание теоретического материала

- Физическая культура и спорт. (Общественные, государственные организации и органы управления физической спортом в России.)
- Краткий обзор развития самбо (Основные этапы формирования и развития самбо).
- Краткие сведения о строении и функциях организма. (Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки. Центральная нервная система. Рефлекс (условный и безусловный).
- Гигиенические знания. Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль. (Утомление, усталость и перетренированность).

- Общие понятия о технике и тактики самбо. (Тактическая активность. Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника).
- Основы методики обучения. (Формы организации занятий. Дневник самоконтроля).
- Физическая подготовка. (Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста).
- Понятие о планировании тренировочного процесса. (Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Этапы подготовки).
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки. (Мышечная деятельность. Формирование двигательных навыков в процессе тренировки. Повышение функциональных возможностей организма).
- Морально-волевая подготовка. (Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки).
- Правила соревнований. (Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия).
- Места занятий. Оборудование и инвентарь. (Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание).
- Техника безопасности и правила поведения (Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала).

9 класс (учебно-тренировочная группа 5 года обучения)

Содержание практического материала

1. Общая физическая.
Упражнения на равновесие
 1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
 2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
 3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
 4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
 5. Бег по наклонной доске на носках.
 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
 7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
 8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
 9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
 10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
 11. Ласточка.
- Элементы спортивных и подвижных игр
1. Баскетбол.
 2. Футбол.
 3. Игра на развитие свойств психики.
 4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).

5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.

6. Игры с элементами борьбы.

1. Игры на развитие органов дыхания.

2. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.

2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.

3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.

5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.

6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.

7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.

8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.

9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).

10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.

11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.

12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.

13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;

б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;

в) полуприседания и приседания.

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

I. Упражнения на развитие гибкости:

- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.

- Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.

- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа. Прогобы, назад стоя на коленях.

- Садиться между голени на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.

- Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу. Наклоны туловища вперед, стоя.

- «Выкрут» с гимнастической палкой.

- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

- Вращение и наклоны головы.

- Разгибание и сгибание пальцев руки.

-Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед.

-Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки.

-Хлопки ладонями перед грудью и за спиной.

-Заведение ноги за голову в положении сидя.

-Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине.

-В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.

- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

-Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.

-Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.

-Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

-Кувирки:

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперед-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнера за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Подвижные игры:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснения;

- игры в дебюты;
- «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч».

2. Техническая подготовка.

Броски в стойке

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Комбинации бросков

- зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;
- задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа

- ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног
;
- переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног
;
- переход на рычаг колена от рычага локтя между ног
;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу

- Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов
- повторение и совершенствование удержаний;
 - повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
 - повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
 - повторение и совершенствование уходов от удержаний;
 - повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.
- Боевое самбо.

Удушающие приемы. Освоение защит от ударов руками, ногами разной направленности. Выполнение комбинаций из ударов.

Содержание теоретического материала

- Участие Российских самбистов в соревнованиях на первенство Мира и в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития самбо в России.
- Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.
- Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.
- Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.
- Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Анализ тактических действий. – Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение участников на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

Раздел 5

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

Настоящей программой предусмотрено 2 вида контроля:

этапный и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. антропометрические обследования;
2. тестирование уровня физической подготовленности;

3. тестирование уровня технической подготовленности.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической
и технической подготовленности
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

Для оценки подготовки групп применяются следующие тесты:

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 42 кг.	вес.кат. до 54 кг.	вес.кат. св 54 кг.	вес.кат. до 40 кг.	вес.кат. до 51 кг.	вес.кат. св 51 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			4	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5
			3	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25
			4	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			3	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	7	7	7	11	11	11
			4	6	6	6	10	10	10
			3	5	5	5	9	9	9
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	25	25	25	20	20	20
			4	20	20	20	15	15	15
			3	14	14	14	8	8	8
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	8	8	8	3	3	3
			4	7	7	7	2	2	2
			3	6	6	6	1	1	1
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	6	6	6	3	3	3
			4	5	5	5	2	2	2
			3	4	4	4	1	1	1
7	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	180	180	180	165	165	165
			4	170	170	170	155	155	155
			3	160	160	160	145	145	145
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			4	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			3	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Задняя подножка (лево, право)						
			Задняя подножка в движении						
			Передняя подножка (лево, право)						
			Передняя подножка в движении (в право)						
			Боковая подножка						
			Боковая подножка в движении						

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Оценка технической подготовленности.

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта по группам видов спорта: спортивные единоборства «Самбо» для учебно-тренировочной группы 1 года обучения. Стр. 49-51 программы.

Оценка общей физической подготовленности.

1. **Бег 60 метров вперед лицом.** Тест призван оценить уровень скоростных качеств. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

3. **Прыжок в длину с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Вторым, третьим, четвертым и пятым прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги (даются две попытки).

4. **Бег 800 м** направлен на оценку общей выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время (с).

5. **Челночный бег 3х10 метров.** Тест призван определить уровень специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10 – метровых отрезка. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если спортсмен не добежит хотя бы до одной линии и останавливается только одним боком. Оценивается время (с).

Оценка и контроль будет проходить три раза в год.

1. **Начало сезона:** устанавливается базовый уровень для каждого игрока

2. **Середина сезона:** демонстрирует количество улучшений навыков каждого игрока.

3. **Конец сезона:** оцениваются улучшения с начала сезона до конца сезона.

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочной группы 2 года обучения

Оценка технической подготовленности

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с рабочей программой для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Стр. 56-57 программы.

1. **Бег 60 метров вперед лицом.** Тест призван оценить уровень скоростных качеств. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину с места направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги (даются две попытки).

4. Бег 800 м направлен на оценку общей выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время (с).

5. Челночный бег 3x10 метров. Тест призван определить уровень специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10 – метровых отрезка. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если спортсмен не добежит хотя бы до одной линии и останавливается только одним боком. Оценивается время (с).

Оценка и контроль юного хоккеиста будет проходить три раза в год.

1. Начало сезона: устанавливается базовый уровень для каждого игрока

2. Середина сезона: демонстрирует количество улучшений навыков каждого игрока.

3. Конец сезона: оцениваются улучшения с начала сезона до конца сезона.

Контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовленности.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 42 кг.	вес.кат. до 54 кг.	вес.кат. св 54 кг.	вес.кат. до 40 кг.	вес.кат. до 51 кг.	вес.кат. св 51 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	9,3	9,1	9,5	9,7	9,5	9,9
			4	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			4	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			3	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	14	14	14	24	24	24
			4	11	11	11	19	19	19
			3	9	9	9	15	15	15
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	35	32	29	24	22	21
			4	30	28	24	19	17	16
			3	20	20	19	14	12	11
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	13	13	13	8	8	8
			4	11	11	11	6	6	6
			3	8	8	8	3	3	3
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	12	12	12	11	10	8
			4	10	10	10	9	8	6
			3	8	8	8	7	6	4
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200	180	180	180
			4	190	190	190	170	170	170
			3	180	180	180	160	160	160
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,5	7,5	7,6	7,6	7,6	7,7
			4	7,7	7,7	7,8	7,8	7,8	7,9
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень						

			Бросок с обратным захватом двух ног
			Бросок через плечи «Мельница» с колен ахватом разноименного ворота и бедра изнутри
			Бросок через грудь захватом туловища сбоку
		Приемы борьбы лежа	Удержание спиной захватом одноименной руки и ноги
			Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног
			Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног
			Рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею
			Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочной группы 3 года обучения

Оценка технической подготовленности

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с рабочей программой для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Стр. 56-57 программы.

1. **Бег 60 метров вперед лицом.** Тест призван оценить уровень скоростных качеств. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
3. **Прыжок в длину с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги (даются две попытки).
4. **Бег 800 м** направлен на оценку общей выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время (с).
5. **Челночный бег 3x10 метров.** Тест призван определить уровень специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10 – метровых отрезка. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если спортсмен не добежит хотя бы до одной линии и останавливается только одним боком. Оценивается время (с).

Оценка и контроль юного хоккеиста будет проходить три раза в год.

1. **Начало сезона:** устанавливается базовый уровень для каждого игрока
2. **Середина сезона:** демонстрирует количество улучшений навыков каждого игрока.
3. **Конец сезона:** оцениваются улучшения с начала сезона до конца сезона.

Контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовленности.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 42 кг.	вес.кат. до 54 кг.	вес.кат. св 54 кг.	вес.кат. до 40 кг.	вес.кат. до 51 кг.	вес.кат. св 51 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	8,9	8,7	9,1	9,4	9,3	9,5
			4	9,1	8,9	9,3	9,6	9,5	9,7
			3	9,3	9,1	9,5	9,8	9,7	9,9
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			4	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			3	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	25	25	25
			4	13	13	13	20	20	20
			3	10	10	10	16	16	16
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	35	32	31	28	26	23
			4	30	28	26	23	21	18
			3	25	23	21	18	16	13
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	15	15	8	8	8
			4	13	13	13	6	6	6
			3	8	8	8	3	3	3
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	16	15	13	13	11	9
			4	14	13	11	11	9	7
			3	12	11	9	9	7	5
7	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	210	210	210	190	190	190
			4	200	200	200	180	180	180
			3	190	190	190	170	170	170
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя	Бросок «Ножницы»						
			Подхват захватом двух рукавов						
			Бросок через голову с упором ногой в живот поперек						
			Подсечка изнутри						
		Приемы борьбы лежа	Удержание поперек захватом дальнего бедра						
			Узел плеча с кувырком вперед						
			Рычаг локтя зацепом ближней руки ногой						
			Обратный узел руки заваливая соперника на себя						

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической
и технической подготовленности
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения**

Оценка технической подготовленности

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с рабочей программой для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Стр. 56-57 программы.

1. **Бег 60 метров вперед лицом.** Тест призван оценить уровень скоростных качеств. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
3. **Прыжок в длину с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги (даются две попытки).
4. **Бег 800 м** направлен на оценку общей выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время (с).
5. **Челночный бег 3х10 метров.** Тест призван определить уровень специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10 – метровых отрезка. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если спортсмен не добежит хотя бы до одной линии и останавливается только одним боком. Оценивается время (с).

Оценка и контроль юного хоккеиста будет проходить три раза в год.

1. **Начало сезона:** устанавливается базовый уровень для каждого игрока
2. **Середина сезона:** демонстрирует количество улучшений навыков каждого игрока.
3. **Конец сезона:** оцениваются улучшения с начала сезона до конца сезона.

Контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовленности.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 50 кг.	вес.кат. до 66 кг.	вес.кат. св 66 кг.	вес.кат. до 44 кг.	вес.кат. до 56 кг.	вес.кат. св 56 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			4	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			3	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	25	25
			3	10	10	10	18	18	18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	220	220	220	195	195	195
			4	210	210	210	185	185	185
			3	200	200	200	175	175	175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Бросок через спину захватом рукава и отворота						
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени						
		Приемы борьбы лежа (комбинация)	Ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног						
			Переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног						
			Переход на рычаг колена от рычага локтя между ног						
			Ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу						

**Контрольные нормативы по общей, специальной физической
и технической подготовленности
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения**

Оценка технической подготовленности

Оценка технической подготовленности осуществляется в соответствии с рабочей программой для учебно-тренировочной группы 2 года обучения. Стр. 56-57 программы.

1. **Бег 60 метров вперед лицом.** Тест призван оценить уровень скоростных качеств. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).
2. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
3. **Прыжок в длину с места** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги (даются две попытки).
4. **Бег 800 м** направлен на оценку общей выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время (с).
5. **Челночный бег 3х10 метров.** Тест призван определить уровень специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Спортсмен стартует с линии, и должен преодолеть три 10 – метровых отрезка. Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если спортсмен не добежит хотя бы до одной линии и останавливается только одним боком. Оценивается время (с).

Оценка и контроль юного хоккеиста будет проходить три раза в год.

1. **Начало сезона:** устанавливается базовый уровень для каждого игрока
2. **Середина сезона:** демонстрирует количество улучшений навыков каждого игрока.
3. **Конец сезона:** оцениваются улучшения с начала сезона до конца сезона.

Контрольные нормативы по общей, специальной и технической подготовленности.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Юноши			Девушки		
				вес.кат. до 50 кг.	вес.кат. до 66 кг.	вес.кат. св 66 кг.	вес.кат. до 44 кг.	вес.кат. до 56 кг.	вес.кат. св 56 кг.
1	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	5	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			4	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			3	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
2	Выносливость	Бег 800 м (мин)	5	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			4	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			3	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
3	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	16	16	16	28	28	28
			4	13	13	13	25	25	25
			3	10	10	10	18	18	18
4	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	40	37	35	30	27	25
			4	35	32	30	25	22	20
			3	30	27	25	20	17	15
5	Сила	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	5	15	13	11	10	9	7
			4	12	10	8	7	6	5
			3	9	7	5	4	3	2
6	Сила	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (раз)	5	20	17	14	15	13	10
			4	18	15	12	13	11	8
			3	16	13	10	11	9	6
7	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	220	220	220	195	195	195
			4	210	210	210	185	185	185
			3	200	200	200	175	175	175
8	Координация	Челночный бег 3*10 м. (с).	5	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			4	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			3	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9	Техническое мастерство	Приемы борьбы стоя (комбинация)	Бросок через спину захватом рукава и отворота						
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени						
		Приемы борьбы лежа (комбинация)	Ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног						
			Переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног						
			Переход на рычаг колена от рычага локтя между ног						
			Ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу						

Раздел 6 План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Раздел 7 Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. *Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12. 2010 г. №1897, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г. и 31 декабря 2015 г.)*
3. *Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».*
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
5. Борьба самбо Учебное пособие. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998.
6. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации /Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е.-М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160 с.
7. "Правила вида спорта "самбо" (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 октября 2016 г. N 1085
8. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986
9. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
11. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
12. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
15. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
16. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
5. Международная федерация самбо - <https://sambo.sport/ru/events/> 6. Федерация самбо России – <http://sambo.ru/events/2019/>