

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования  
Тюменской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Тюменской области  
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания  
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр  
допризывной подготовки и патриотического  
воспитания «Аванпост»  
Протокол от «31» мая 2024г. № 7

Утверждаю:  
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»  
И.Ю. Савченко  
Приказ от «11» мая 2024г. № 298/1.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«САМБО»**

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет  
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Авторы-составители:  
Калашников С.В.,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2024

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение от 31 марта 2022 года N 678-р [О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года]
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении "Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).
7. Стратегия социально-экономического развития Тюменской области до 2030 года, утвержденная Законом Тюменской области от 24.03.2020 № 23 «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Тюменской области до 2030 года».
8. Постановление от 15 декабря 2023 г. N 857-п "О внесении изменения в Постановление от 03.12.2018 N 454-П" Государственная программа Тюменской области "Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования"
9. Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».
10. Устав ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

### Актуальность

Самбо — одна из основных частей нашей национальной культуры. В нее входят не только рациональные методики и техники борьбы. Самбо — нечто большее, чем спорт, это соединение истории побед отечества, искусства и культуры.

На сегодняшний день самбо — историческое наследие, успешная национальная идея, которая сочетает в себе ценности русского языка и

русской культуры. На самбо возлагается колоссальная ответственность за воспитание сущности человека, также самбо играет ключевую роль в развитии подрастающего человека, и в популяризации спорта в целом.

Самбо зарождалось, активно совершенствовалось и популяризовалось. В 1938 году самбо стало официально признанным видом борьбы, а в 1939 году прошёл первый отечественное состязание.

Самбо способствует:

- формированию патриотических ценностей;
- укреплению веры в здоровый образ жизни;
- укреплению физического здоровья молодого поколения;
- формированию стремления к защите Родины и к сохранению культурных ценностей.

Кроме того, самбо даёт базу навыков, которые можно использовать в других сферах деятельности человека.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

#### **Новизна**

Данная программа создает условия для развития физических и специальных физических качеств, посредством работы с новыми видами оборудования.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 10-12 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию здоровья (имеющими медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой без ограничений).

Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

#### **Форма обучения**

Форма обучения - очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Срок освоения программы** рассчитан на два учебных года. Общее количество учебного времени составляет 288 учебных часов (1 год = 144 ч. + 2 год = 144ч.), 72 учебных недели, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Продолжительность одного учебного занятия составляет 90 минут с перерывом на отдых.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

- Комплектование групп спортивной подготовки и планирование учебно-тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

- Подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

В состав учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-анатомические учебные занятия.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** Всестороннее развитие личности детей и подростков, совершенствование их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом направлении.

Сформулированная цель определяет задачи:

#### **Обучающие:**

1. Обучить технике выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
2. Совершенствовать технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
3. Поставить правильную и эффективную ударную технику.
4. Совместить технику выполнения бросковой и ударной техник.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

#### **Воспитательные**

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к участию в соревнованиях по самбо;
3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

### **1.3. Планируемые результаты**

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» ожидаются:

#### **1 год обучения:**

#### **Предметные:**

1. Овладение техниками выполнения базовых бросков, болевых приёмов самбо.
2. Сдача контрольных приёмов, бросковых техник обучающимися самбо.

#### **Метапредметные:**

1. Повышение мотивации к участию в соревнованиях по самбо.

2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

**Личностные:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

**2 год обучения:**

**Предметные:**

1. Совершенствование и закрепление правильного выполнения бросковой и ударной техники.
2. Изучение и освоение контрприёмов и ударной техники ногами.
3. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

**Метапредметные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств;
2. Личностный рост каждого из спортсменов.
3. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

**Личностные:**

1. Повышение функциональные возможности организма;
2. Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

#### **1.4. Содержание программы.**

Программа «Самбо» включает следующие дисциплины:

1. Введение.
2. Общая физическая подготовка.
3. Бросковая техника.
4. Группировка при падении.
5. Защита и уклоны, уход с линии атаки соперника.
6. Специальная акробатика.
7. Освобождение от захватов.
8. Ознакомительная часть.
9. Нижняя акробатика (кувырки вперёд, назад, акробатические элементы).
10. Ударная техника руками, постановка правильного удара.
11. Ударная техника ногами, постановка правильного удара.
12. Контрприёмы от захватов руки, ноги, головы, плеча.
13. Перемещения в поединке.
14. Нижняя акробатика.

## Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Первый год обучения			
		Всего часов за первый год обучения	Теория	Практика	Форма контроля (очно/дистанци нно)
1	Введение (История Самбо)	6	4	2	Опрос
2	Защита, уход с линии атаки соперника	19	3	16	Опрос/Тест
3	Нижняя акробатика, группировка при падении	36	8	28	Контрольное занятие/Тест
4	Специальная акробатика	20	4	16	Контрольное занятие/Видеоотчет
5	Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	16	4	12	Тест
6	Общая физическая подготовка	30	4	26	Контрольные нормативы/Видеоотчет
7	Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.	17	2	15	Контрольное занятие/Тест
<b>Итого первый год обучения:</b>		<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	Промежуточный контроль

## Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Второй год обучения			
		Всего часов за второй год обучения	Теория	Практика	Форма контроля (очно/дистанци нно)
1	Ознакомительная часть	2	2	0	Опрос
2	Контрприёмы от захватов руки, ноги, головы, плеча.	16	3	13	Тест
3	Перемещения в поединке.	30	6	24	Тест
4	Группировка при падении.	25	3	22	Смотр/Видеоотчет
5	Нижняя акробатика. Сложные кувырки.	15	4	11	Тест
6	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет/Видеоотчет
7	Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.	20	5	15	Контрольное занятие/Тест
8	Ударная техника ногами.	6	2	4	Опрос

	Формирование и постановка ударов ногами.				
<b>Итого второй год обучения:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	Итоговый контроль	

## Содержание учебных дисциплин 1 года обучения

### 1. Введение

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения Самбо как национального вида единоборств.

#### **Теоретическая часть:**

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

#### **1.1 История Самбо**

Самбо — это вид спортивного боевого искусства, разработанный в 30-е годы прошлого столетия в СССР. С 1966 года самбо официально считается международным видом спорта, а Федерация греко-римской, вольной и женской борьбы признала его всемирный статус.

В XXI столетии эта дисциплина стала входить и в программу Олимпийских игр.

### 2. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника

«Защита» позволяет овладеть техникой защитных действий, направленных на нейтрализацию атаки и сведения её к минимальному урону.

Существует несколько основных приёмов защиты от удара рукой:

1. **Подставка.** Атакующий подставляет под удар определённую часть тела (перчатку, предплечье, плечо).
2. **Разрыв дистанции шагом назад.** Когда соперник пытается атаковать прямым или боковым ударом, необходимо сделать шаг назад, выйдя из зоны поражения.
3. **Уклонение в сторону.** Такой приём требует от спортсмена хорошей реакции, так как уклонение в сторону делается непосредственно во время удара.
4. **Нырок.** Такая техника считается довольно сложной и рискованной. Она подразумевает под собой небольшой наклон туловища вперёд и уход под бьющую руку соперника.
5. **Отбивка.** Данное техническое действие выполняется исключительно рукой без использования корпуса и смены позиции.
6. **Клинч.** Это сильное сближение с соперником и «вязание» его рук для невозможности проведения атаки.

#### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники защиты и освоение её на базовом, также совершенствование ею на продвинутом уровне.

### **Практическая часть:**

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о защитной технике и применяют на учебных поединках, в следствии, приобретенный опыт смогут использовать на соревновательных состязаниях разного уровня.

### **3. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки (группировка).**

Отработка падений служит для выработки спортсменов навыков самостраховки при падениях.

подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо, чтобы группировку в падении он выполнял автоматически, на уровне подсознания, на уровне рефлекса.

Для этого необходимо не ограничиваться разовой отработкой данного упражнения в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждого лётного дня.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);

- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

### **Теоретическая часть**

Основные положения техники группировок при падении и защита главных зон при падении. Последовательное овладение элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).





### **Практическая часть:**

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений. Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

### **4. Специальная акробатика.**

Специальная акробатика используется как опорная дисциплина при тренировках в различных видах спорта (в частности, в спортивных единоборствах) для развития ловкости, гибкости, умения балансировать.

Основные элементы специальной акробатики:

-  Кувырок вперед
-  Кувырок назад
-  Стойки на руках
-  Переворот боком или «колесо»



- 🎬 Равновесия
- 🎬 «Мост»
- 🎬 Шпагаты
- 🎬 Переворот вперед
- 🎬 Прыжок из стойки на руках (курбет)

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения акробатических упражнений.

### **Практическая часть**

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения акробатических упражнений, тем самым совершенствоваться в физической подготовке.

## **5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги.**

Боевые приемы самбо (самообороны без оружия), предназначены для активной самообороны в условиях, опасных для здоровья и жизни обороняющегося. К приемам самбо следует относить как защитные и ответные двигательные действия, применяемые против невооруженного и вооруженного нападения, так и двигательные действия, упреждающие его. Притом боевыми приемами самбо являются действия без применения оружия и предметов, заменяющих их.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения самообороны, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Захват за шею;
- Захват за руку;
- Захват плеча;
- Захват за ногу.

### **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения самообороны, представленных программе «Самбо», таких как:

- Освобождение от захвата за шею;
- Освобождение от захвата за руку;
- Освобождение от захвата плеча;
- Освобождение от захвата за ногу.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои физические качества, для более качественного и эффективного изучения и совершенствования «Самбо».

## **6. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

### **Практическая часть**

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

## **7. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.**

«Ударная техника» — это упражнения, направленные на формирование и постановку удара рукой для максимальной передачи энергии удара к цели и обеспечения безопасности при сильном ударе.

Правильное формирование кулака и фиксация его положения относительно предплечья в лучезапястном суставе важны для снижения нагрузки на пястные кости и суставы.

Также важно ощущать центр тяжести, что даёт возможность вложить массу тела в удар, перемещаться и контратаковать максимально быстро и без задержек.

### **Теоретическая часть**

В теоретической части занятий спортсмены смогут познакомиться со способами и методиками постановки своего удара, также рассмотреть вариацию ударов.

### **Практическая часть**

На практических занятиях спортсмены выполняют специальные подводящие упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ударов.

## **Содержание учебных дисциплин 2 года обучения**

### **1. Ознакомительная часть**

Дисциплина «Ознакомительная часть» направлена на обновление основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Дисциплина позволяет обучающимся вспомнить основные аспекты занятий и вида направления «Самбо».

## **Теоретическая часть:**

Теоретическая часть включает в себя обновление и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

### **2. Контрприемы от захватов руки, ноги, головы, плеча.**

Контрприёмы служат для спортсмена спасением в ситуации захвата его руки, головы, ноги и плеча соперником. При правильном применении контрзахвата, спортсмен получает возможность сохранить своё здоровье и одержать победу над соперником.

Цели приемов захвата бывают следующие:

- лишить возможности двигаться;
- вызвать сильную боль;
- причинить травму.

## **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения контрзахватов, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Контрприёмы от захвата руки;
- Контрприёмы от захвата ноги;
- Контрприёмы от захвата головы;
- Контрприёмы от захвата плеча.

## **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения контрзахватной техники.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в контрзахватной технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

### **3. Перемещения в поединке.**

Передвижения в поединке являются основой технико-тактической подготовки. Они позволяют спортсменам выполнять защитные и атакующие технико-тактические действия.

Передвижения лежат в основе маневрирования — осмысленного рационального перемещения спортсмена в поединке, предназначенного для решения тактических задач. Главная задача маневрирования — расчёт необходимой дистанции и создание удобных исходных положений для атаки и защиты.

Существует три способа перемещения шагом:

1. **Обычный шаг.** Применяется, когда расстояние до соперника более 3 шагов.
2. **Приставной шаг.** Имеет тот же цикл, что и обычный — двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов.

**3. Вышагивание.** Выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом.

#### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения перемещений, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

#### **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения перемещений, представленных программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в перемещениях, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

### **4. Группировка при падении**

Обработка падений служит для выработки спортсменов навыков самостраховки при падениях.

Подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо выполнить группировку в падении, во избежание травм различной степени тяжести.

Для этого необходимо совершенствовать навык упражнения не только в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждой бросковой тренировки.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

#### **Теоретическая часть**

Основные положения техники группировок при падении и защита главных жизненно важных зон при падении. Последовательное овладение

элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).

#### **Практическая часть:**

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений.

Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

### **5. Нижняя акробатика. Сложные кувырки.**

Кувырки — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад.

Кувырки необходимы для:

- тренировки вестибулярного аппарата;
  - развития ловкости;
  - ориентировки в пространстве;
  - самостраховки при падениях.
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

#### **Теоретическая часть**

Основные положения техники кувырков и защита правильность выполнения. Последовательное овладение элементами техники кувырков и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки).

#### **Практическая часть:**

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике кувырков и гимнастических элементов.

Типичные ошибки при обучении технике кувырков и гимнастических упражнений, средства и методы их исправления.

### **6. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

### **Практическая часть**

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

## **7. Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.**

Бросковая техника — это приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, который заключается в выведении соперника из равновесия, отрыве всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего падения.

В самбо превосходство в бросковой технике является важным или решающим фактором при начислении зачётных баллов и определении судьями победителя в поединке на соревнованиях.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения бросковой техники, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

### **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения бросковой техники, представленных программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в бросковой технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

## **8. Ударная техника. Формирование и постановка удара ногой.**

Ноги гораздо длинней, чем руки и, таким образом, атака и оборона ногами более эффективная. Это подтверждается тем, что, если ноги достаточно длинные, это позволит сократить время необходимое для атаки, а также постоянно поддерживать нужную боевую дистанцию от соперника.

Благодаря своей длине, ноги способны наносить удары абсолютно во все части тела соперника, от головы до пят.

Существует шесть базовых ударов ногами:

1. Прямой удар.
2. Боковой удар.
3. Задний удар.
4. Удар с разворота.
5. Удар коленом.
6. Удар в прыжке.

Результативность конкретного удара зависит от:

- положения спортсмена относительно предполагаемой цели;
- вида удара;
- общего уровня мастерства;
- характеристик удара: скорости, равновесия, точности, силы, растяжки.

### **Теоретическая часть**

Теоретическая часть включает в себя изучение ударной техники ногами, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Прямой удар;
- Боковой удар;
- Задний удар;
- Удар с разворота.
- Удар коленом;
- Удар в область бедра или голени.

### **Практическая часть**

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о ударной технике ногами.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в ударной технике ногами, что способствует более качественному и эффективному обучению и совершенствованию ударной техники ног.

## **1.5. Рабочая программа**

**Цель программы:** Всестороннее развитие личности детей и подростков, совершенствование их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом направлении.

Сформулированная цель определяет задачи:

**Обучающие:**

5. Обучить технике выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
6. Совершенствовать технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
7. Поставить правильную и эффективную ударную технику.
8. Совместить технику выполнения бросковой и ударной техник.

**Развивающие:**

4. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
5. Повысить функциональные возможности организма;
6. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

**Воспитательные**

4. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
5. Повысить мотивацию к участию в соревнованиях по самбо;
6. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

**Планируемые результаты**

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» ожидаются:

**1 год обучения:**

**Предметные:**

1. Овладение техниками выполнения базовых бросков, болевых приёмов самбо.
2. Сдача контрольных приёмов, бросковых техник обучающимися самбо.

**Метапредметные:**

3. Повышение мотивации к участию в соревнованиях по самбо.
4. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

**Личностные:**

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.



### Календарно-тематическое планирование объединения «Самбо» (1 год обучения, 144 часа)

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Формат обучения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	18	16:00-16:45, 17:00-17:45	Теоретическое	Очная	2	1.2 Введение (История Самбо)	Актный зал	Опрос
Сентябрь	20	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Сентябрь	25	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя Акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Сентябрь	27	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>8</b>			
Октябрь	02	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь	04	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Октябрь	09	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Стадион	Педагогическое наблюдение

<b>Октябрь</b>	11	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	16	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Стадион	Педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	18	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	23	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	25	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Октябрь</b>	30	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
<b>Всего:</b>					<b>18</b>			
<b>Ноябрь</b>	01	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	06	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	08	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	13	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	15	16:00-16:45,	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и	Спортивный	Педагогичес

		17:00-17:45				постановка удара рукой	зал	кое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	20	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	22	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	27	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Ноябрь</b>	29	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>18</b>			
<b>Декабрь</b>	04	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Декабрь</b>	06	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Декабрь</b>	11	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Декабрь</b>	13	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Декабрь</b>	18	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Декабрь</b>	20	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

								наблюдение
Декабрь	25	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Декабрь	27	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>16</b>			
Январь	10	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка, падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	15	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	17	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	22	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	24	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка, падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	29	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Январь	31	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>14</b>			

<b>Февраль</b>	05	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	07	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	12	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	14	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	19	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	21	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	26	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Февраль</b>	28	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>16</b>			
<b>Март</b>	05	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	07	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	12	16:00-16:45,	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка	Спортивный	Педагогичес

		17:00-17:45				падений, кувырки	зал	кое наблюдение
<b>Март</b>	14	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	19	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	21	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	26	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Март</b>	28	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Всего:</b>					<b>16</b>			
<b>Апрель</b>	02	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	04	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	09	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	11	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.5. Освобождение от захватов. Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	16	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое

								наблюдение
<b>Апрель</b>	18	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	23	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	25	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Апрель</b>	30	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	
<b>Всего:</b>					<b>18</b>			
<b>Май</b>	02	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	07	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Стадион	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	09	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	14	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	4	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	16	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.3. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	21	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.7. Общая физическая подготовка	Стадион	Педагогическое наблюдение

<b>Май</b>	23	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.4. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<b>Май</b>	28	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.8. Специальная акробатика	Спортивный зал	
<b>Май</b>	30	16:00-16:45, 17:00-17:45	Практическое	Очная	2	1.6. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой	Спортивный зал	
<b>Всего:</b>					<b>20</b>			
<b>Итого</b>					<b>144</b>			



## 1.6. Программа воспитательной работы

### Пояснительная записка

*«От того, как мы воспитаем молодёжь, зависит то, сможет ли Россия сберечь и приумножить саму себя. Сможет ли она быть современной, перспективной, эффективно развивающейся, но в то же время сможет ли не растерять себя как нацию, не утратить свою самобытность в очень непростой современной обстановке.» В.В. Путин*

Программа воспитания обучающихся объединения «Самбо» направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направленно на обеспечение персонального жизнестроительства обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью, основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности».

### Целью программы является:

Создание условий, способствующих развитию творческих, личностных качеств обучающихся, их социализации в обществе.

### Задачи:

- Повышение социальной активности обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Программа воспитательной работы для обучающихся предусматривает реализацию комплекса воспитательных мероприятий по следующим направлениям:

**1 направление: «Герои среди нас».** В рамках данного направления с обучающимися проводится работа, направленная на изучение современных спортсменов, побед нашими современниками.

**2 направление: «Культурно-досуговая деятельность»** - пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, соревнования.

**3 направление: «Работа с родителями».** Предусматривает комплекс мероприятий с участием родителей - вечер знакомств, семейные спортивные праздники, занятия для родителей и родительские собрания.

## Содержание направления

### «Герои среди нас»

**Цель:** просвещение обучающихся в области героических подвигов, спортивных достижений, совершенных нашими современниками, приумножения культурного и духовно-нравственного наследия, района, области, страны в направлении “Самбо”.

**Задачи:**

- пробудить желание продолжать и приумножать спортивные традиции многонационального российского народа;
- повысить уровень знаний о достижениях спортсменов нашей страны.

## Содержание раздела

### «Культурно-досуговая деятельность»

**Цель:** приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

**Задачи:**

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морально-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самодеятельному творчеству.

## Содержание направления

### «Работа с родителями»

**Цель:** способствовать установлению сотрудничества Центра и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

**Задачи:**

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

### 1.6.1 Календарный план воспитательной работы

месяц	«Герои среди нас»	«Культурно-досуговая деятельность»	«Работа с родителями»
сентябрь		Тренинг на командообразование «Вместе весело....»	
октябрь	Презентация “Спортсмены Тюменской области в истории Олимпиад по Самбо”		

<b>ноябрь</b>			Беседа на тему «Здоровый образ жизни»
<b>декабрь</b>		Новогодний вечер «На пороге Новый год»	
<b>январь</b>	Просмотр художественного фильма “Последний Император”		
<b>февраль</b>			Веселые старты «Дети и родители»
<b>март</b>		Праздничный вечер посвященный 23 февраля и 8 марта	
<b>апрель</b>		Публикация спортсменов с высоким результатом	
<b>май</b>		Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ	Родительское собрание Семейно-массовый забег «Победа»

Для усиления воспитательного эффекта формирования ценностей и развития личностных качеств, обучающихся в рамках образовательной программы используются методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, совместной деятельности обучающихся и родителей.

Воспитательная работа по программе положит начало развитию у обучающихся информационной культуры и грамотности, формированию ценностного отношения к своему здоровью и окружающих людей, творчеству, своему народу, стране, краю, семье, позитивному и толерантному отношению к людям с ОВЗ, первоначальным профессиональным намерениям и интересам.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Самбо»	
1 года обучения	36 уч. недель	4 ч.	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	36 уч. недель	4 ч.	2 занятия в неделю по расписанию по 90

			минут, с перерывом на отдых
--	--	--	-----------------------------

## 2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Самбо» необходимо выполнение следующих условий:

### Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, манекены для отработки бросковой техники, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, самбовки;
- Спортивное покрытие с разметкой 12 на 12 м;
- Секундомер.

### Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДО;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

### Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

### Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

**Текущий контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков, обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

**Тематический контроль** – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке.

Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу (приложение № 2)

По окончании обучения по программе «Самбо» все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения	Форма проведения итогового контроля для 2 года обучения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины
2.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов СФП «Самбо», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
3.	Общие развивающие упражнения	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов СФП «Самбо», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

### Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения.

#### **Методические материалы.**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.

Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя / Коллектив авторов. - Москва: СИНТЕГ, 2020. - 419 с.

Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.

## Список литературы

### для педагога

1. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
2. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя / Коллектив авторов. - Москва: СИНТЕГ, 2020. - 419 с.
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.

### для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005;
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996;
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;

### для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.;
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.;

### перечень полезных интернет-ссылок

1. <http://avanpost-72.ru/>

