

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение муниципального образования город
Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 19
имени Героя Советского Союза
Марины Расковой**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 19
Шепелина О.Б.
приказ № 289 от 30.09.23

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Самбо» (1-4 класс)**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для .общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и

популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической

ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей

(согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание(преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Самбо»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско - патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и

выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному
 - воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение

ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

Раздел 2. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Раздел 4. Движение — это жизнь

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Стойка на лопатках

Вставание на гимнастический мост

Вставание на борцовский мост

Кувырок вперед в группировке

Кувырок назад в группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Перекат на спину с самостраховкой

Самостраховка при падении вперед на руки

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

Раздел 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Проектная работа «Самбо родного края»

Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

1 – 4 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 8 часов		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Полезная и здоровая еда – 8 часов		
Беседа, игровые занятия	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. Ты и другие люди – 8 часов		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Проект Создание тематических буклетов

ситуативных задач, оценка результатов подготовки.		
Раздел 4. Движение — это жизнь - 88 часов		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами</p> <p>Специально-подготовительные упражнения самбо.</p> <p><i>Стойка на лопатках</i></p> <p><i>Вставание на гимнастический мост</i></p> <p><i>Вставание на борцовский мост</i></p> <p><i>Кувырок вперед в группировке</i></p> <p><i>Кувырок назад в группировке</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок назад с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Перекат на спину с самостраховкой</i></p> <p><i>Самостраховка при падении вперед на руки</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Падение с самостраховкой на бок через руку партнера</i></p>	Практические занятия Дневник самонаблюдения

	<p><i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушинный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»</p> <p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
Раздел 5. Не только школа - 24 часа		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.</p> <p>Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Квест</p> <p>Проект</p> <p>Создание презентаций</p>
Итого 1-4 класс		136 часов

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
Раздел 4. Движение — это жизнь – 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Стойка на лопатках		2
	Вставание на гимнастический мост		2
	Вставание на борцовский мост		2
	Кувырок вперед в группировке		2
	Кувырок назад в группировке		2
	Перекат на спину с самостраховкой		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		4
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		1
Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	5

	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		
	Итого	7	27
	Всего	34	

2

класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста- 2 часа			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди - 2 часа			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
Раздел 2. Движение —это жизнь – 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед с самостраховкой		5
	Кувырок назад с самостраховкой		4
	Самостраховка при падении вперед на руки		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушинный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»		5
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		2

Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

3

класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		3
	Кувырок назад с самостраховкой		3
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование		4

	тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах)		
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания,</i> <i>Игры в теснения,</i> <i>Игры в дебюты,</i> <i>Игры в блокирующие захваты,</i> <i>Игры в атакующие захваты</i>		3
Раздел 5. Не только школа- 6 часов			
5	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

4

класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа			
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2

	Кувырок назад с самостраховкой		2
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера		2
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		4
Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный № 2
15	Мяч гандбольный № 3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
34	Перекладина навесная универсальная
35	Брусья навесные
36	Снаряд «Доска наклонная»

37	Горка атлетическая
38	Комплект гантелей обрезиненных
39	Эспандер универсальный
40	Лестница координационная (12 ступеней)
41	Комплект медболов
42	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	Сетка заградительная
49	Скамейки гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С. 11.
9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.
10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007. – 173 с.: ил.
11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт, 2006. – 208 с.

12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.
13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.
14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.
15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.
17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.

Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс]
/ С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают у юных самбистов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

Поскольку вид спорта самбо является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры-эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности. Кроме того, использование соревновательного компонента в подвижных играх предполагает у обучающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

В связи с этим в подготовке самбистов используются специализированные подвижные игры.

Игры в касания.

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения юного самбиста в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

Вначале оба ученика получали одинаковое задание (такие игры называют играми первого порядка) и разные задания (игры второго порядка).

Эффективность применения игр в обучении и совершенствовании обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам —уравновешивания сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:

- 1) А — любой, Б - любой
- 2) А — левой, Б - правой
- 3) А — правой, Б - правой
- 4) 5) А — правой, Б - левой
- 6) А — любой, Б - левой
- 7) А — любой, Б - правой
- 8) А — правой, Б - любой
- 9) А — левой, Б - любой
- 10) А — любой, Б - двумя
- 11) А — левой, Б - двумя
- 12) А — правой, Б - двумя
- 13) А — двумя, Б - любой
- 14) А — двумя, Б - левой
- 15) А — двумя, Б - правой
- 16) А — двумя, Б – двумя А — левой, Б – левой

2. Изменение способов защиты, противодействия:

- места касания прикрывать нельзя;
- места касания прикрывать можно;
- захватывать руки партнера нельзя;
- захватывать руки партнера можно;
- захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой);
- места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;

— места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

3. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входить запрещалось) ограничивается, вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

4. Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т. е. проведение игр с форой):

— более подготовленный ученик касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой;

— более подготовленный ученик касается обусловленного места любой рукой, получивший фору — любой рукой любого из двух мест касания.

Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

Опорные варианты игр используются на протяжении всего урока. Проводятся в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и других упражнений, игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют

мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет учеников, снижает интерес. Поэтому игры проводятся на уроке в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

Игры в захваты.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и технико-тактического развития.

Цель: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой.

Основные варианты игр:

— руки — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;

— руки — сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;

— руки и шеи — разноименного плеча снизу (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);

— рук с головой — спереди, сверху;

— руки и туловища — разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;

— шеи с рукой — шеи с плечом спереди, соединяя руки в —петлю||, в —крест||, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;

— шеи и туловища — спереди, сбоку;

— шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;

— туловища — с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку;

— туловища с рукой — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку;

— туловища с руками — спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривает два варианта маневрирования: “отступать можно” и “отступать нельзя”. При условии — «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии — «отступать нельзя» ученики ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл!). Выигрывает ученик, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д.

По мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждаются попытки решения

заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

Игры в блокирующие захваты.

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения обучающихся легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от самбистов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Цель: формирование умений освобождаться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

Основные варианты игры:

— упор левой в правое предплечье — упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в шею — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в грудь — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в живот — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

Упоры выполняются прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях.

Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами:

— правой за левое запястье — левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо;

— левой за правое запястье — упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, хват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо.

Захваты осуществляются изнутри и снаружи.

Игры в дебюты.

После ознакомления с играми в касания, обучающимися, овладевшими навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, обучающиеся осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Учитель обязан заканчивать игру, когда ученики еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры учитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить учеников к правильной оценке их действий.

К специализированным играм можно отнести следующие: «Бой петушков», «Бой уток», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами», «Перетягивание с вожжами в партере», «Борьба за отрезок каната», «Осаливание».

Специализированные подвижные игры содержат элементы техники и тактики борьбы самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Если на начальном этапе обучения возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества

(возможной атаки); вынуждать отступить соперника теснением по татами в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз, то при переходе на совершенствование задачи усложняются и нагрузка увеличивается. Игра позволяет с лёгкостью преодолеть эти изменения.

Игры-упражнения с элементами единоборства

Поединок с шестом.

На шесте длиной 2,5 м делают отметки две в 70 см от центра. Участники входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая - ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Боевые петухи.

На ковре чертится круг диаметром 2 м. Две команды становятся шеренгами друг против друга. Выбирают капитанов, который посылает одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на правую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петуха, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

Борьба за палку.

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стараясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой. По сигналу игроки

выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе.

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задание - толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленами или ягодицами ковра. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и разрешить выталкивать соперника ладонями рук.

Выталкивание спиной.

Игроки садятся спиной друг к другу и захватывают друг друга под руки. Их задача - упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

Историческая справка развития самбо

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В СССР

Самбо — это один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название борьбы—самбо— произошло от соединения первых трех букв слова «самозащита» с начальными буквами слов «без оружия».

Начало развитию борьбы в нашей стране как самостоятельного вида спорта было положено в организациях Всевобуча, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

С 1923 г. в спортивном обществе «Динамо» образовалась группа энтузиастов, которая занималась изучением национальных видов борьбы и самозащиты. Этой группой в 1929 и 1930 гг. была сделана удачная попытка систематизировать лучшие приемы и создать первоначальную систему будущего вида борьбы — самбо.

В 1930 г. самозащита была включена в программу обучения студентов Государственного Центрального института физической культуры в Москве, и тем самым было положено начало организованной подготовки квалифицированных специалистов педагогов и тренеров по самозащите. В 1932 г. в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты. В том же 1932 г. в Государственном Центральном институте физической культуры в Москве были проведены первые открытые соревнования по новому виду борьбы.

Говоря о возникновении и развитии борьбы самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе, проделанной энтузиастами этого нового вида спорта — В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Также особо следует отметить и заслуги А. А. Харлампиева, создавшего много учебных пособий по самбо, подготовившего большое число тренеров и выдающихся спортсменов-самбистов.

К 1935 г. была выработана законченная стройная система приемов, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 г. назывался дзюдо, потому что в нее были включены приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же наименованием. Однако очень скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы значительно богаче и разнообразнее дзюдо, а сложившиеся правила борьбы во многом отличались от борьбы дзюдо, распространенной за рубежом. В связи с этим новый вид спортивной борьбы вместо дзюдо получил название «борьба вольного стиля».

Особое место в истории самбо занимает 1938 г. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту в приказе № 633 отметил, что «борьба вольного стиля» (теперь самбо) сложилась из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других и представляет собой чрезвычайно ценный вид спорта.

В конце 1938 г. в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения самбо и правила борьбы. В целях создания лучших условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

У нового вида спортивной борьбы еще дважды менялось название с 1937 по 1940 г. она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 г. — просто вольной борьбой.

С 1946 г. она получила новое название — борьба самбо.

Новый вид спортивной борьбы — самбо — продолжал развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного.

По количеству технических приемов и тактических возможностей борьба самбо в настоящее время является самой богатой из всех видов борьбы. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, в том числе и болевые, за

исключением приемов, приводящих к травмам человека. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и освобождении от задержания, приемы связывания и конвоирования.

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, занятия борьбой самбо полностью отвечают основным целям воспитания советских граждан — быть готовыми к труду и защите Родины.

Опыт показывает, что высотами спортивного мастерства в самбо можно овладеть только, проявив большую настойчивость и подлинное спортивное трудолюбие. К сожалению, у нас еще встречаются люди, которые очень примитивно подходят к оценке возможностей борьбы самбо. По их мнению, знакомство с приемами самбо является верной гарантией победы слабого человека над сильным в том случае, когда слабый знаком с приемами самозащиты, а сильный — нет. Такая односторонняя оценка полезности борьбы самбо ошибочна или, вернее, даже порочна по самой своей идее. Самбистом нельзя стать только, ознакомившись с приемами нападения и самозащиты. Эти приемы надо изучить, овладеть ими настолько хорошо, чтобы можно было уверенно применять.

Первым большим официальным соревнованием по борьбе самбо, проведенным в нашей стране, было первенство Москвы в 1935 г.

В 1939 г. проводилось первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля (самбо), а в 1940 г. — второе.

Война, навязанная советскому народу фашистскими захватчиками в 1941 г., нарушила планомерное течение спортивной жизни в нашей стране.

Перед физкультурными организациями была поставлена задача: хорошо и быстро подготовить полноценные резервы для Советской Армии. С этой задачей физкультурные организации справились с честью. В годы тяжелых для нашей страны военных испытаний советские спортсмены были лучшими разведчиками, умелыми, примерными и бесстрашными бойцами.

После окончания Великой Отечественной войны борьба самбо развивается еще быстрее. С 1947 г. возобновились соревнования на личное первенство страны. С 1949 г. стали регулярно проводиться соревнования на командное первенство СССР по борьбе самбо.

В период с 1963 по 1970 г. советские самбисты добились большого успеха, они пять раз завоевывали командное первенство Европы. Двадцатью золотыми медалями были удостоены самбисты СССР, завоевавшие почетные звания чемпионов континента.

Интерес к самбо, проявленный в ряде стран, привел к тому, что в этих странах стали создаваться спортивные секции и ассоциации борьбы самбо. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по борьбе самбо.

Большой интерес к борьбе самбо наблюдается в Болгарии. Появились секции самбо в Югославии, Монгольской Народной Республике, Голландии, Англии и других странах.

В июне 1966 г. в городе Толедо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который единогласно принял решение — признать борьбу самбо международным видом борьбы наряду с классической и вольной борьбой. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену. Важность этого решения для дальнейшего развития борьбы самбо не только в СССР, но и в других странах очевидна и не нуждается в дополнительных комментариях.

В 1967 г. в г. Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монгольской Народной Республики и Японии.

Второй международный турнир по борьбе самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены из Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании, росте популярности и массовом развитии борьбы самбо, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д.

Иногда задают вопрос: как следует оценивать участие советских самбистов в международных соревнованиях по борьбе самбо и по дзюдо? Не является ли это отказом от дальнейшего развития и совершенствования давно культивируемой в СССР борьбы самбо? Бесспорно, нет!

Спортивные секции самбо — это школа физического совершенствования, школа мужества и воли к победе.

ВИКТОРИНА «Знатоки самбо»

Знаете ли Вы самбо?

Самбо - это уникальный, современный вид спорта с богатой историей, который с каждым годом обретает все больше поклонников и последователей по всему миру. Ответь на 10 вопросов, чтобы узнать насколько хорошо ты знаешь самбо.



1 Год рождения самбо 1838 1945 2005 1938

2. Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

Боевое самбо

Спортивное самбо

Снежное самбо

Пляжное самбо



3. Сколько национальных федераций являются членами ФИАС?

88

120

90

105



4. Где прошел Чемпионат мира по самбо в 2018 году?



Лондон



Сочи



Афины



Бухарест

5. Где прошел первый в истории Чемпионат мира по самбо?



В России

В Иране

В Испании

В Италии

6. Талисманом самбо является

- Тигр
- Лев
- Дракон
- Медведь



7. Когда ФИАС стала членом GAISF?

2018

2000

1938

1985



8. В каком году самбисты приняли участие в Азиатских играх?

2020

2022

2018

2024



9. В каком году самбо впервые приняло участие в Универсиаде?

2013

1995

1997

2015



10. В 2011 году Федор Емельяненко присоединился к престижному клубу "Чемпионы за мир". Кто из перечисленных спортсменов присоединился к этому клубу в 2017 году?





ОТВЕТЫ

1	1938
2	Снежное самбо
3	88
4	Бухарест
5	В Иране
6	тигр
7	1985
8	2018
9	2013
10	Лор Фурнье Франция

ТЕСТ 1

1. Разминку проводят -

- 1) в начале занятия;
- 2) в конце;
- 3) в середине;
- 4) в любой части.

2. Закаливанием нужно заниматься -

- 1) периодически;
- 2) постоянно;
- 3) по желанию;
- 4) в зависимости от погоды.

3. Виды построений на занятии:

- 1) колонна, шеренга, круг;
- 2) линейка;
- 3) трапеция;
- 4) полукруг.

4. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- 1) быстрота;
- 2) сила;
- 3) гибкость;
- 4) выносливость.

5. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- 1) вечером;
- 2) утром;
- 3) в обед;
- 4) днем

6. Разминка на занятии нужна - ...

- 1) для удовольствия;
- 2) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- 3) для красоты тела;
- 4) расширения кругозора.

7. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

8. Самбо относят к ...

- 1) летнему виду спорта;
- 2) осеннему виду спорта;
- 3) весеннему виду спорта;
- 4) зимнему виду спорта.

9. Что следует сделать для профилактики гриппа:

- 1) сделать противогриппозную прививку;
- 2) принимать противовирусные препараты;
- 3) принимать антибактериальные средства;
- 4) ввести сыворотку.

10. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1) «Дальше, быстрее, больше»;
- 2) «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3) «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4) «Быстрее, сильнее, дальше».

ТЕСТ 2

1 . Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150-180 ударов в минуту оценивается как:

- 1) Легкая
- 2) Средняя
- 3) большая**

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1) Рим
- 2) Китай
- 3) Древняя Греция
- 4) Италия

3.Параолимпийские игры - это соревнования для...

4. Всемирный день здоровья считается:

- 1) 23 июня
- 2) 21 ноября
- 3) 7 апреля
- 4) 1 августа

5.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- 1) 5 лет
- 2) 4 года
- 3) 2 года
- 4) 3 года

6.Что понимается под закаливанием:

- 1) посещение бани, сауны;
- 2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- 3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

4) укрепление здоровья.

7.Формирование человеческого организма заканчивается к :

- 1) 14-15 годам
- 2) 17-18 годам
- 3) 19-20 годам
- 4) 22-25 годам

8.Быстрота – это:

- 1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- 2) способность человека быстро набирать скорость;
- 3) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9.Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения)

начинается упражнения:

- 1) для мышц ног
- 2) типа потягивания
- 3) махового характера
- 4) для мышц шеи.

ТЕСТ 3 - викторина по правилам борьбы самбо.

1.Борец снимается с соревнований (дисквалификация)?

- А. за неявку на ковер в течении 1 минуты
- Б. за неэтичное поведение представителей
- В. за обман судей
- Г. за разговоры на ковре

2.Началом схватки считается?

- А. гонг
- Б. свисток арбитра
- В. сигнал руководителя ковра
- Г. сигнал главного судьи

3. Четыре балла присуждается?

- А. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на 2 лопатки
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок
- В. за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину
- Г. за удержание в течении 15 мину

4.Уклонением от борьбы считается?

- А. захват за концы пояса
- Б. отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
- В. захват за край или покрышку ковра
- Г. умышленное нарушение спортивной формы

5.Кто судит схватку борцов?

- А. руководитель ковра, арбитр, боковой судья
- Б. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист
- В. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь

Г. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор

6. Положение борца стоя?

- А. касается ковра только ступнями ног
- Б. касается ковра только ступнями ног или только на руках
- В. касается ковра ступней и коленом
- Г. на коленях

7. Что считается запрещенным приемом?

- А. захват за пальцы
- Б. умышленное нарушение спортивной формы
- В. подача ложного сигнала
- Г. захват за концы пояса

8. Сколько времени отводится спортсмену на получение мед.помощи в течении одной схватки?

- А. 1 мин
- Б. 2 мин
- В. 3 мин
- Г. 4 мин

8. Спортсмен в течении схватки удержал противника 3 раза: 10 сек. 12сек. 20 сек. Сколько баллов заработал спортсмен?

- А. 2 балла
- Б. 4 балла
- В. 6 баллов
- Г. 8 баллов

9. Как оценивает действия борцов боковой судья?

- А. дублирует оценки, показанные арбитром
- Б. ориентируется на оценки показанные руководителем ковра
- В. самостоятельно
- Г. присоединяется к оценкам арбитра или руководителя ковра

10. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

- А. возглас представителя, указывающего на сдачу
- Б. однократный хлопок рукой
- В. любой возглас участника, взятого на болевой прием
- Г. возглас участника, проводящего болевой прием

11. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушения правил?

- А. арбитр
- Б. руководитель ковра
- В. главный судья
- Г. тройка судей

12. Удержание прекращается если.....?

- А. борец, которого удерживают, отрывает от ковра одну лопатку
- Б. борец, которого удерживают, встает на мост
- В. борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя
- Г. подал сигнал официальный представитель

13. Борцу в ходе схватки может быть сделано?

- А. не более 1 предупреждения
- Б. не более 2 предупреждений
- В. не более 3 предупреждений
- Г. два замечания

14. Два балла присуждается?

- А. за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на поясницу или плечо
- В. за опоздание на ковер свыше 1 минуты
- Г. за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях

15. Должен ли арбитр остановить схватку, если в борьбе лежа защищающий борец применяет запрещенный прием ?

- А. должен остановить дать предупреждение
- Б. не останавливает схватку, требует от него прекратить проведение запрещенного приема, сделать ему предупреждение
- В. останавливает схватку, снимает нарушителя со схватки
- Г. не останавливает схватку, делает устное замечание нарушителю

16. Первое замечание имеет право сделать?

- А. руководитель ковра
- Б. главный судья соревнований
- В. арбитр
- Г. судейская тройка

17. За что борец снимается со схватки?

- А. повторная попытка проведения болевого приема
- Б. повторный захват за шорты
- В. борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание медицинской помощи
- Г. повторный захват за рукав изнутри куртки

18. Чистая победа присуждается ?

- А. за дисквалификацию противника за нарушение правил
- Б. за подачу ложного сигнала
- В. за некорректное поведение представителя
- Г. за бросок соперника на поясницу со стойки

19. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

- А. имеет
- Б. имеет при тяжелой травме
- В. имеет по просьбе представителя
- Г. не имеет

20. Один балл присуждается? А. за опоздание на ковер свыше за секунд

- Б. за удержание, длившееся 10 секунд

В. за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок

Г. за бросок с падение из положения стоя, при котором противник упал на грудь