



### 3. Приложения

#### Приложение 1

#### 3.1. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Знакомство с самбо» в группах для детей 10-18 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля. По критериям, указанным в таблице «Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов» осуществляются все виды контроля (входной, промежуточный, итоговый).

Таблица 4

#### Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<b><u>Скоростные качества</u></b>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5бросков, секунды	Темп максимальный
<b><u>Силовые качества</u></b>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	Сместа
2.	Удержание ног в положении угл 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	Сместа
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук

<b><u>Выносливость</u></b>		
1.	Бег 400метров,минуты,секунды	На стадионе или по месту(в лесу)
2.	Броскиманекена2минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броскипартнера3минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<b><u>Гибкость</u></b>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон в перед	Стоя на ковре
4.	Наклон в перед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<b><u>Координационные способности</u></b>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), Составляются тренером ,выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико- тактических действий, Секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<b><u>Техническая подготовленность</u></b>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2–3приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3приема), Секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико- тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)

## 3.2.Методическиематериалы

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия №\_\_ группы №\_\_\_\_\_ по Борьбе Самбо

**Тема: В борьбе лёжа:** Удержание сбоку захватом шеи и руки

**В борьбе стоя:** изучения приёма – передняя подножка

#### *Цели занятия:*

- формирование у обучающихся интереса к занятиям самбо;
- развитие координационных физических качеств у юных спортсменов

#### *Задачи занятия:*

- Воспитывать дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ценностным ориентациям на здоровый образ жизни.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Зеленогорская СШ»  
(с.Зеленогорское)

**Дата проведения:**

**Инвентарь и оборудование:** борцовский ковёр

**Продолжительность занятия:** 90 минут



	<p>в) Упражнение для туловища:  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;  наклоны туловища;  - вперед, назад,  - в стороны вправо, влево,  круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,</p> <p>г) Упражнения для ног и тазобедренных суставов:  -И.п.-ноги врозь, руки на пояс;  - круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево,  -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате;  -круговые вращения вправо, влево,  -И.п.-основная стойка  -махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  -И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.</p> <p>д) Упражнения на гибкость:  -растягивание поперечным, продольным шпагатом,  -растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),  -забегание на «борцовском мосту»,  -вправо, влево,  -подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»  -из положения стойки выйти в положение «борцовский мост»</p> <p><b>4. Специальные акробатические упражнения:</b>  - кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев;  - через правое, левое, плечо,  - самостраховка вправо, влево,  - самостраховка назад,  - кувырок вперед, подъем разгибом,  -передвижение в стойке на руках,  -упражнение «колесо»,  -ходьба на коленях,  -ходьба на коленях с захватом за стопы,</p>	<p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>коленях.</p> <p>Следить за сохранением равновесия.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Поднимать ноги выше.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног.</p> <p>Выполняются из колоны по одному поточным методом</p> <p>Использование спортивно-оздоровительной технологии при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.</p> <p>Следить за сохранением равновесия, при падении провести элемент самостраховки.</p>
--	--	--	---

			В быстром темпе.
<b>II</b>			
<b>О С Н О В Н А Я</b>  <b>50 мин</b>	Специальные упражнения с партнёром. Игра перетягивание.	10 мин.	Выполняются в парах Задача каждого из них – затащить противника за линию
	<b>В борьбе лежа:</b> изучение приёма-удержание со стороны головы с захватом за пояс.	10 мин.	Использование игровой образовательной технологии
	Учебная схватка на проведение удержания	10мин.	Следить за правильным выполнением приёма
	<b>В борьбе стоя:</b> изучение приёма передняя подножка.	20мин.	При борьбе лёжа борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом
	Учебная схватка на проведение приёма передняя подножка.	20мин.	Следить за правильным выполнением приёма
			При борьбе стоя борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом.

<b>III</b>			
<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</b>  <b>5</b> <b>МИН</b>	Построение, подведение итогов занятия.	5	Выделить активных воспитанников. Задание на дом: отжаться от пола 30 раз.