

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО СШ №1  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

\_\_\_\_\_ М.Л. Корнеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
САМБО

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Объем в год: 276 часов

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: от 10 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программ: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 46834

Составитель:  
Тренер-преподаватель В.Е. Козловцев

г. Краснодар 2024

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	4
1.1.2. Актуальность, новизну, педагогическую целесообразность	5
1.1.3. Отличительные особенности	5
1.1.4. Адресат программы	5
1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
1.1.6. Уровень программы, объем и сроки	6
1.1.7. Формы обучения	6
1.1.8. Режим занятий	6
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	6
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты	32
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	33
2.1. Календарный учебный график программы	33
2.2. Условия реализации программы	33
2.3. Формы аттестации	35
2.4. Оценочные материалы	36
2.5. Методические материалы	38
3. Список литературы	46

## **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Самбо (сокращение (акроним) от самозащита (самооборона) без оружия) - советский и ныне международный вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствие с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года,

утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

-приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

-федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

-приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

-постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

-приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических,

практических навыков в самбо, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

#### **1.1.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

*Актуальность программы* заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

*Новизна* программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки борцов, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

**1.1.3. Отличительные особенности** программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – самбо.

#### **1.1.4 Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет (допускаются прием поступающих в спортивную школу которым в текущем учебном году исполняется 7 лет). На обучение по дополнительной общеразвивающей программе

принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям самбо, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

**1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

#### **1.1.6. Уровень программы, объем и сроки**

*Уровень программы – базовый.*

Максимальный объёма тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

*Объем программы - 276 учебных часов.*

*Срок реализации программы – 1 год.*

Программа рассчитана на 46 учебных недель и на возможность повторного прохождения данного курса.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

#### **1.1.7. Формы обучения**

Форма обучения – очная включающая в себя индивидуальную подготовку (до 6 часов).

#### **1.1.8. Режим занятий**

Занятия по программе проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 10 -30 человек.

#### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Программа курса рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микро соревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводится в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажёров, тестов, тренинг – программ. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель Программы:

- формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в самбо для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

### Задачи Программы:

#### **Образовательные (предметные):**

- формировать основы знаний, умений вида спорта самбо;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности самбо;
- обучить техническим элементам и правилам единоборства;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях самбо.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- развить тактические навыки и умения в сватке;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Воспитательные (личностные):**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Беседа, устный опрос
2.1.	Правила вида спорта самбо	5	5	-	
2.2.	Понятие техники и тактики в самбо	6	6	-	

2.3.	Предупреждение травматизма	3	3	-	
2.4.	Виды спортивной борьбы	2	2	-	
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	-	<b>110</b>	Выполнение нормативов
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	-	<b>55</b>	Выполнение нормативов
5.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	Выполнение нормативов
5.1.	Стойки и дистанция в самбо	8	1	7	
5.2.	Захваты в самбо	8	1	7	
5.3.	Тактическое маневрирование во время борьбы	8	1	7	
5.4.	Техника бросков в самбо	8	1	7	
5.5.	Психологическая подготовка	7	-	7	
6.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>33</b>	-	<b>33</b>	Выполнение практического задания, тестирование
7.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Участие в соревнованиях
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
9.	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>21</b>	<b>255</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

### **Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня программы
1.	Введение	0,5



2.	Теоретическая подготовка	5,5
3.	Общая физическая подготовка	40
4.	Специальная физическая подготовка	20
5.	Технико – тактическая подготовка	14
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3
8.	Самостоятельная работа	3
9.	Контрольные занятия	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>100%</b>

### **1.3.2.Содержание учебного плана**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### **1.Введение (1 час.)**

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта самбо, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

#### **2.Теоретическая подготовка (16 час.)**

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта самбо и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила самбо;
- понятие техники и тактики в самбо;
- предупреждение травматизма;
- виды спортивной борьбы.

### **Тема № 1. Правила самбо (5 час.)**

Теоретическая часть. Участники соревнований делятся на возрастные группы, принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения. Младший возраст (11—12 лет); подростки (13—15 лет); средний возраст (15—16 лет); старший возраст (17—18 лет); юниоры (19—20 лет); взрослые (20 лет и старше); ветераны (35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет). В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

В самбо присуждаются баллы за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. Если самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, то такой прием называется – удержание. В самбо есть возможность досрочной победы, для этого необходимо выполнить бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, провести болевой прием, набрать на 8 баллов больше соперника.

Принцип начисления баллов: 4 балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения атакующего; за удержание в течение 20 секунд. 2 балла присуждаются: за бросок соперника на бок с падением атакующего; за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; за удержание в течение 10 секунд. 1 балл присуждается за бросок соперника на грудь, плечо, живот или таз с падением атакующего. Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лежа, которое вынуждает соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки в самбо 3-5 минут чистого времени.

### **Тема № 2. Понятие техники и тактики в самбо (6 час.)**

Теоретическая часть. Основные технические приемы в классическом спортивном самбо. К техническим действиям в самбо относятся стойки, передвижения, подготовка и выполнение захватов, ложные движения, броски и их комбинации, защитные действия и ответные броски, борьба лежа, самостраховка. Броски за счет ног: Подножки (передние, задние, боковые). Зацепы (варианты «обвив» и «двойной зацеп»). Подбивы («ножницы») — двойной подбив, подхват, отхват).

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности. В спортивной схватке цель самбиста — победить своего противника. Для этого

необходимо: 1) проводить приемы на противнике, 2) не давать ему проводить приемы на себе.

### **Тема № 3. Предупреждение травматизма (3 час.)**

Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся.

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

1.2. При проведении занятий по самбо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие.

2.3. Сделать разминку.

2.4. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

4.1. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Снять спортивную форму и принять душ.

#### 5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

5.4. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### **Тема № 4. Виды спортивной борьбы (2 час.)**

Теоретическая часть. Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: *борьба в стойке* и *борьба в стойке и в партере*. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины. Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности. Так, по правилам чрезвычайно популярной в Якутии борьбы хапсагай надо заставить соперника коснуться земли тремя любыми точками тела.)

К *борьбе в стойке* относятся

1. без захватов ниже пояса и подножек:

- молдавская трынтэ дряптэ;
- русская в крест;
- татарская кураш;
- узбекская (ферганский вариант) кураш;
- японская сумо;

2. с подножками без захвата ниже пояса:

- армянская кох;
- казахская курес;
- киргизская куреш;
- грузинская чидаоба;
- молдавская трынтэ купэ дикэ;
- русская не в схватку;
- таджикская гуштингири;
- туркменская гореш;

– узбекская (бухарский вариант) кураш;

– якутская на поясах курдацан-тустуу;

3. с подножками и захватами ниже пояса:

- английская кетч голд;
- монгольская барильда;
- тувинская хуреш;
- швейцарская (новая) сюис либр;
- швейцарская (старая) швейцр швиген;
- якутская хапсагай.

К борьбе в стойке и в партере относятся

1. без подножек и захватов ниже пояса:
  - греко-римская (ранее известная также как французская или классическая);
2. с подножками и захватами ниже пояса:
  - вольная (по международным правилам);
  - азербайджанская гюлеш;
  - английская (ланкаширская) - олд фри рэстлинг;
  - древнеегипетская;
  - иранская чуха;
  - турецкая гореш;
3. с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами:
  - английская вольная кетч зе кетч кэн;
  - американская вольно-профессиональная (рестлинг);
  - самбо;
  - голландская самозащита;
  - японская дзюдо и джиу-джитсу.

### **3.Общая физическая подготовка (110 час.)**

Практическая часть. Общая физическая подготовка самбиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой самбиста стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при борьбе в самбо. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы самбиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости самбиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В

зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для самбиста предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В самбо все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы:

«с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых самбисту.

#### *Упражнения для развития силы*

1. Упражнения для развития силы самбиста с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы самбиста с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

#### *Упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости в самбо применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если самбист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью. *Упражнения для развития скорости*

Для развития силы самбиста необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим борцовским приемам.

Главным средством для развития скорости самбистов является выполнение различных упражнений в наибоыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

#### *Упражнения для развития гибкости*

Гибкость в самбо развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости самбистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Для развития ловкости самбистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (регби, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие самбистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуде. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также борцовские упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в самбо следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости самбистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами самбо.

### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (55 час.)**

Практическая часть. Занятия специальной физической подготовкой самбистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена,

быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое самбисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов самбо.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка самбистов. Развитие силы самбистов. Выполнение большинства технических элементов в самбо сложно себе представить без проявления специальной силы. Как бы высоко ни были развиты некоторые качества самбиста, они не компенсируют недостаточное или слабое развитие других. Поэтому задача самбиста — не только овладеть сложной техникой самбо, но стать всесторонне физически развитым, хорошо подготовленным спортсменом.

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.

В специальную физическую подготовку самбистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.



Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

### **Упражнения с отягощениями.**

Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных,) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захвата.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи набивного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи набивного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. П.

### **5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП) (39 час.)**

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (35 час). Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

#### **Программный материал для практических занятий:**

Техника борьбы.

1. Стойки и дистанция в самбо.
2. Захваты в самбо.
3. Тактическое маневрирование во время борьбы .
4. Техника бросков в самбо.
5. Психологическая подготовка.

#### **Тема № 1. Стойки и дистанция в самбо.**

Стойки в самбо бывают: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног обеспечивают крайне важное условие в борьбе — устойчивость и безопасность маневрирования по ковру.

Величина площади опоры зависит от индивидуальных особенностей борца и прежде всего от длины его ног. За основу расстояния между ступнями следует принять ширину своих плеч. В зависимости от роста это расстояние можно немного увеличивать в пределах  $2\frac{1}{2}$ -3 ступней в длину.

Ступни самбиста оказываются не в квадратной площади опоры, а в несколько удлинённой. Поэтому большую роль в стойке играет направление средней линии площади опоры. Если расставить ноги только в ширину, то такая стойка будет устойчивой в боковых направлениях и неустойчивой в передне-заднем направлении. Правильнее расставлять ступни по диагонали.

Наилучшее положение ступней будет параллельное и развернутое в направлении стоящей сзади ноги примерно под углом  $35-45^\circ$ . Ноги должны быть выпрямлены в коленях и не напряжены. Стойка может быть «правая», если впереди находится правая нога, и «левая», если впереди левая нога. Самбист должен уметь бороться как из положения правой, так и левой стойки.

Туловище следует держать прямо, так как при наклонённом вперёд туловище затрудняется использование ног в процессе борьбы: они слишком удалены от противника. Кроме того, при наклонённом туловище труднее сохранять равновесие.

При правильной стойке проекция центра тяжести тела должна находиться почти в центре площади опоры, немного ближе к ноге, стоящей сзади, для того чтобы нога, стоящая впереди, как наиболее часто атакуемая, могла быть более подвижной.

Конечно, в ходе борьбы часто приходится сгибать ноги, ставить на одну линию (фронтальная стойка) и наклонять туловище, но следует неизменно возвращаться в прямую правую или левую стойку — положение, удобное как для защиты, так и для нападения.

Некоторые самбисты неплохо владеют так называемой низкой стойкой, но она не должна быть продолжительной и её следует использовать лишь как естественный переход к проведению некоторых приёмов или защиты против определенных действий противника.

При борьбе стоя расстояние между двумя борцами называется дистанцией.

Дистанция в основном определяется захватом.

В борьбе самбо различают пять дистанций.

1. Дистанция вне захвата — при которой самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника.
2. Дальняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

3. Средняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища.

4. Ближняя дистанция. Борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу.

5. Дистанция вплотную. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.

Борьба за удобный захват одновременно является и борьбой за дистанцию. Очень редко обоих борцов удовлетворяет одна и та же дистанция.

### **Тема № 2. Захваты в самбо.**

Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приёма составляет очень важную часть борьбы стоя.

Захваты делятся на основные и ответные. Самбист, сумевший захватить противника первым, проводит основной захват. Опоздавший захватить первым приспособливает свой захват к условиям, представленным его противником, — это и будет ответный захват.

Но если самбиста не устраивает предлагаемая дистанция или захват противника, он вырывается из захвата и, в свою очередь, предлагает свой захват. Если самбист, сближаясь с противником, желает добиться дальней или средней дистанции, то он держит свои руки вытянутыми. Если же самбист устремляется к ближней дистанции или дистанции вплотную, то, сближаясь, он держит свои руки поджатыми.

**Основные захваты при борьбе стоя.** При борьбе стоя применяются следующие основные захваты:

1. *Захват над локтями:* захват одежды под разноименными локтями противника.
2. *Захват рукавов сверху:* захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.
3. *Захват под ключицей.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей.
4. *Захват проймы.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника.
5. *Захват на груди.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди.
6. *Захват накрест.* Захват одежды на груди за одноименные отвороты (рука, одноименная с бедром, которое будет подворачиваться, или с ногой, которая будет проводить подхват, должна быть ниже второй руки).
7. *Захват пояса спереди.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди.
8. *Захват пояса из-под руки.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки.
9. *Захват пояса через руку.* Захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку.
10. *Захват пояса через плечо.* Захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо.
11. *Захват ноги снаружи.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой — разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб. К перечисленным захватам

можно добавить любые захваты, согласующиеся с правилами борьбы самбо и удобные для проведения того или иного приёма.

**Ответные захваты при борьбе стоя.** Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя:

1. В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах.
2. В ответ на захват одежды на плечах можно провести захват одежды под локтями.
3. В ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой.
4. В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Для этого нужно зажать запястья противника подмышкой и обеими руками захватить одежду на плечевой части той же руки.
5. В ответ на захват одежды на груди накрест можно провести захват одежды под локтями.
6. В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки под плечо, т. е. захватить разноименной рукой запястье противника изнутри на руке, держащей ваш пояс. Кроме того, подводя локоть изнутри, надо захватить этой же рукой под мышку одноименную руку противника.
7. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват головы; для этого одной рукой провести захват одежды под локтем, а второй захватить голову противника локтевым сгибом, а кистью той же руки одноименную подмышку со стороны спины.
8. В ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки.

К перечисленным захватам можно добавить любые захваты, согласующиеся с правилами борьбы самбо и удобные для проведения того или иного приёма.

**Ответные захваты при борьбе стоя.** Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя:

1. В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах.
2. В ответ на захват одежды на плечах можно провести захват одежды под локтями.
3. В ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой.
4. В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Для этого нужно зажать запястья противника подмышкой и обеими руками захватить одежду на плечевой части той же руки.
5. В ответ на захват одежды на груди накрест можно провести захват одежды под локтями.
6. В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки под плечо, т. е. захватить разноименной рукой запястье противника изнутри на руке, держащей ваш пояс. Кроме того, подводя локоть изнутри, надо захватить этой же рукой под мышку одноименную руку противника.

7. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват головы; для этого одной рукой провести захват одежды под локтем, а второй захватить голову противника локтевым сгибом, а кистью той же руки одноименную подмышку со стороны спины.
8. В ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки.
9. В ответ на захват пояса из-под руки можно сделать нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу.
10. В ответ на захват над ключицей можно провести захват головы из-под руки. Для этого из-под руки противника обхватите его шею.

### **Тема № 3. Тактическое маневрирование во время борьбы.**

Цель маневрирования в борьбе самбо - способствовать завоеванию победы. Посредством маневрирования самбист мешает противнику сконцентрировать или использовать свои силы и подготавливает хорошее исходное положение для нападения на противника.

Маневрируя во время борьбы, самбист использует: всевозможные передвижения по ковру, изменения стоек, захватов и дистанций, а также действия, устрашающие противника или вызывающие его на определенные, выгодные самбисту поступки.

Для успешного маневрирования требуется хорошее творческое воображение, сочетаемое со способностью быстро ориентироваться в обстановке, а также твердая воля и храбрость. Из физических качеств для маневрирования особую ценность представляют быстрота, ловкость и выносливость. Техническая подготовленность самбиста, готовящегося использовать в схватке маневрирование, должна быть высокая.

Все способы маневрирования можно разделить на две группы: способы маневрирования, мешающие противнику осуществить его замыслы; способы маневрирования, помогающие обеспечить успех атакам самбиста.

**1. Маневрирование, мешающее противнику осуществить свои замыслы**  
Мешая противнику концентрировать его силы или использовать их, самбист тем самым уменьшает для себя угрозу мощного нападения. Помешать концентрации и использованию силы противника можно изменениями направления своих усилий и передвижений, изменениями характера передвижений, изменениями стоек, изменением захватов и дистанций, а также соответствующим использованием площади ковра и ложными атаками.

***Маневрирование изменением направления передвижения и усилия.*** При подготовке нападения противник может концентрировать свои силы в одном направлении. Это он делает в зависимости от направления ваших передвижений и усилий. Следовательно, неожиданно изменив направление своего передвижения и усилия, вы значительно обессилите противника или сорвете почти совсем подготовленное им нападение. В схватке, пока еще намерения противника неизвестны, нужно почаще менять направление своего движения и тем самым не давать противнику сконцентрировать свои силы. Например, если вы

почувствуете, что при вашем движении вперед противник начинает концентрировать силы во встречном направлении, немедленно начинайте отступать или заходить в сторону.

**Маневрирование изменением характера передвижений.** Противник для нападения может использовать естественное нарушение вашего равновесия при тех или других его передвижениях. Для этого противнику необходимо уловить характер вашего движения, проанализировать движение и определить моменты потери вами равновесия, выбрать прием, выбрать момент для нападения.

Ясно, что для подготовки такого нападения необходимо известное время. Для мастера оно будет более коротким, для молодого самбиста более длинным. Обычно такое нападение проводится при повторении одинаковых шагов 3-5 раз подряд.

Следовательно, для предотвращения нападения, в котором используются ваши передвижения, необходимо возможно чаще менять характер этих передвижений и разнообразить свои шаги. Этого можно достигнуть путем удлинения или укорочения шагов, замедления или ускорения их, а также изменения рисунка шагов.

Каждый самбист должен в индивидуальном порядке работать над различными способами передвижения по ковру и последовательностью их перемен.

**Маневрирование изменением стойки.** Если противник намеревается захватить вашу правую ногу, чтобы провести бросок через плечи или какой-нибудь другой бросок, неожиданно смените правую стойку на левую. Замысел противника будет сорван.

**Маневрирование изменением захватов и дистанций.** Для наилучшего проведения каждого броска существует наиболее благоприятная дистанция и ряд определенных захватов. Дистанция между самбистом и его противником определяется ими обоими. Свои же захваты противник может осуществить только в том случае, если ваши захваты позволяют ему это сделать. Следовательно, соответствующе изменив дистанцию и захват, вы можете помешать противнику выполнить подготавливаемые им броски. Например, если противник хочет провести бросок через бедро, а вы сменили короткую дистанцию на дальнюю и захватили одежду на его рукавах, то бросок через бедро у противника не получится.

**Маневрирование с целью целесообразного использования площади ковра.** Посредством заранее рассчитанного маневрирования можно на протяжении всей схватки ставить противника в такие положения, в которых задуманные и подготавливаемые им броски, удержания, переворачивания и болевые приемы будут срываться из-за недостатка площади ковра. Кроме того, посредством соответствующего маневрирования можно лишить противника возможности отступать назад или в какую-либо сторону. Вот несколько примеров.

Если противник подготавливает бросок вперед (на себя) или если вы нажимаете на него, то посредством маневрирования поставьте противника спиной возможно



ближе к краю ковра. Если противник подготавливает бросок назад (от себя) или вы, отступая, тянете его к себе, то посредством маневрирования станьте спиной поближе к краю ковра. Если вы ожидаете от противника нападения подсечкой изнутри, боковой или передней подсечками, то держитесь поближе к краю ковра той ногой, на которую ожидаете атаку. При борьбе лежа занимайте такие позиции на краю ковра, из которых вы сможете, в случае надобности, выкатиться с противником за ковер, а противник, если он этого пожелает, не сумеет. Для этого вы должны находиться к краю ковра ближе, чем противник.

## ***Срыв атак противника ложными атаками.*** Подготавливаемую противником атаку вы можете сорвать своими ложными атаками. Для этого нужно нападать на противника начальными движениями приемов, ранее с успехом выполнявшихся вами на том же противнике, и которых он остерегается.

**2. Маневрирование, помогающее обеспечить успех атаки**  
Посредством маневрирования можно добиться следующего: поставить противника в такое положение, в котором ему будет трудно защититься от данной атаки, занять хорошее исходное положение для атаки, выгодное не только для начала приема, но и для его завершения на рабочей площади ковра.

***Маневрирование, подготавливающее противника к атаке на него.*** Прежде чем атаковать противника каким-либо броском, нужно определенными действиями заставить противника придать своим движениям и усилиям такое направление, которое облегчит проведение атаки. Если вы решили напасть броском вперед, вызовите посредством маневрирования напор противника, и ваша атака будет хорошо подготовлена. Если противник стоит прямо, а вам нужно его согнуть, чтобы приблизить к себе его голову и плечи, сделайте несколько ложных нападений на его ноги.

Противник, желая себя обезопасить от этих опасных, по его мнению, нападений, отодвинет от вас свои ноги и согнет туловище. Из этого положения проводите броски через спину с захватом головы или броски с захватом руки под плечо. Если противник стоит, сильно согнувшись и далеко отставив от вас свои ноги, а вам нужно их атаковать, сделайте несколько ложных нападений, изображая намерение провести бросок через спину с захватом головы.

Противник, убирая свою голову подальше от вас, выпрямится и приблизит к вам ноги. Из этого положения проводите броски с захватом ног противника, а также броские действиями ногами против его ног.

Посредством различных маневров самбист может создать впечатление, что он случайно сделал промах, которым его противнику выгодно воспользоваться. К такому маневру, называемому вызовом, должен быть заранее подготовлен определенный прием - ловушка. Если, например, вы захватите одной рукой шею противника, вы тем самым вызовете его на захват вашей спины из-под руки и последующее проведение передней подножки, подхвата или броска через бедро. Если противник попадет на такой вызов, сделайте заранее подготовленные ответные приемы: заднюю подножку на пятке, задний бросок через грудь или нырок. Если вы подставите свою ногу для проведения противником боковой подсечки и он нападет на вас этим приемом, уберите неожиданно атакуемую ногу

и проведите сами боковую подсечку. Если вы проводите узел ногой или перегибание локтя через бедро, сделайте вид, что вы теряете равновесие и что прием у вас сорвался. Дав противнику перекинуть себя через туловище, проведите узел ногой внизу, ложась под противника. **Маневрирование, подготавливающее исходное положение для атаки на противника.** Любой предварительный захват, с которым удобно переходить к проведению броска, является выгодным исходным положением для атаки, и посредством маневрирования его следует добиваться.

Если вы хотите напасть на противника броском с захватом его головы или руки под плечо, то предварительно захватите рукой, подготавливающейся для атаки, одежду над плечевой частью разноименной руки противника.

Если вы хотите атаковать ногу противника, то предварительно захватите атакующей рукой одежду под разноименным локтем противника или пояс на его спине.

Подготавливая свои нападения, самбист должен непременно учитывать площадь ковра. При борьбе стоя, подготавливая бросок, обязательно прикиньте, хватит ли для его проведения площади ковра или нет. Если не хватит, то перед проведением броска соответствующим маневром обеспечьте нужную для него площадь ковра.

Если при борьбе лежа сверху самбист и противник находятся на краю ковра, то, прежде чем переходить к болевым приемам, самбисту нужно по возможности отодвинуть или даже оттащить противника к центру ковра. Например, если вы сбили противника на четвереньки на краю ковра, то, прежде чем что-либо предпринять, станьте между краем ковра и противником, оттесните его к центру ковра и после этого начинайте проведение болевого приема. Если вы провели удержание верхом и видите, что близко край ковра, прежде чем перейти к болевому приему, оттащите противника к центру ковра.

#### **Тема № 4. Техника бросков в самбо.**

Бросками называются приёмы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа. Этот перевод должен быть осуществлен не плавным опусканием противника на ковёр или прижиманием его к нему, а посредством такого действия, которое обеспечивает полет противника в воздухе и четкое падение его тела. Самбист, проводящий бросок, может остаться на ногах или, начав приём, коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Так как положение лёжа на спине является самым малоподвижным и, следовательно, выгодным для атакующего болевыми приёмами и удержаниями, то целью каждого броска является прежде всего повержение противника на всю спину, причём бросившему всегда выгоднее оставаться над противником.

Но не все проводимые броски достигают намеченной цели. Некоторые выходят неполноценными из-за сопротивления противника, некоторые — из-за неудачных действий самого бросающего. Кроме того, положения, в которых остаётся бросивший, также различаются в зависимости от мастерства самбиста, проводившего бросок.

Броски в борьбе самбо весьма разнообразны. В прилагаемой таблице приведена схема основных бросков борьбы самбо, систематизированных по их форме и характеру движений.

### Основные броски борьбы самбо

<b>Броски в основном руками</b>	Броски рывком	Броски рывками
	Броски с захватом ног	Броски с захватом ног Броски с обратным захватом ног Броски с захватом пятки
	Броски переворотами	Передние перевороты Боковые перевороты Задние перевороты
<b>Броски в основном ногами</b>	Подножки	Задние подножки Передние подножки Боковые подножки
	Зацепы	Зацепы голенью изнутри Зацепы голенью снаружи Зацепы стопой изнутри Зацепы стопой снаружи Зацепы голенью и стопой (обвивы)
	Подсечки	Боковые подсечки Передние подсечки Задние подсечки Подсечки изнутри
	Подсады	Подсады голенью Подсады двумя голеньями Подсады бедром Подсады стопой
	Подбивы	Отхваты Подбивы голенью Двойные подбивы Подхваты
<b>Броски в основном туловищем</b>	Броски через бедро	Броски через бедро Боковые броски через бедро Обратные броски через бедро
	Броски через грудь	Броски через грудь
	Броски через спину	Броски через спину с захватом головы Обратные броски через спину Броски с захватом руки под плечо Броски с захватом руки на плечо Броски с захватом руки в сгиб локтя Броски с захватом руки на предплечье
	Бросок через плечи	Бросок через плечи

**Тема № 5. Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных

отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности.

Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

### **6. Другие виды спорта и подвижные игры (33 час.)**

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

**Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Упражнения из легкой атлетики,** такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех

детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу. «Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

**Восстановительные мероприятия** делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

### **7. Физкультурные и спортивные мероприятия (8 час.)**

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по самбо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях МБОУ ДО СШ №1, района, города согласно календарному плану.

### **8. Самостоятельная работа (8 час.)**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

### **9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (6 час.)**

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончанию освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника борьбы», «Тактика борьбы», знать правила борьбы, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий самбо, сформировать первичные навыки судейства.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений борьбы;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности самбо;
- владеть техническими элементами и правилами борьбы;
- знать тактические индивидуальные действия.

**Метапредметными результатами** являются:

- знать тактические навыки и умения борьбы;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными результатами** являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат** непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к самбо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – самбо, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график программы

1. Начало обучения - 01 сентября 2023 года, окончание - 20 июля 2024 года.

2. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество - 276 час.

3. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

4. Суммарное количество часов по каждому месяцу и разделу подготовки может варьироваться, в соответствии с утвержденным расписанием занятий тренеров – преподавателей, но не более чем на 3% от общего количества тренировочных часов в год, без изменения итогового количества часов по всем разделам подготовки (276 час.)

### Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	месяц											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	всего
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Введение. Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	17
1.2	Общая физическая подготовка	11	11	10	11	7	10	11	10	11	10	8	110
1.3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	5	4	4	6	5	6	6	4	55
1.4	Технико-тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	1	39
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	33
1.6	Физкультурные и спортивные мероприятия	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	0	8
1.7	Самостоятельная работа	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	8
1.8	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	23	24	24	24	24	24	26	26	34	32	15	276
2.	Медицинское обследование (количество раз)	Медицинский осмотр один раз в 12 месяцев											1
3.	Промежуточная аттестация					+							1
4.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

### 2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта самбо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
2.	Канат для лазанья	штук	2
3.	Канат для перетягивания	штук	1
4.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
5.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
12.	Резиновые амортизаторы	штук	10
13.	Секундомер электронный	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

**Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе:** Для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, Sunrav BookOffice, пакеты для разработки тестовых материалов; возможность доступа в сеть Internet.

Цифровой образовательный ресурс - <http://dush1.centerstart.ru/node/1403>

**Кадровое обеспечение программы:** Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров-преподавателей спортивной школы, а также ведущих специалистов и практиков имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным

предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

### 2.3. Формы аттестации

В целях профилактики здоровья учащихся, ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется использовать комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного – педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Проведение итоговой аттестации по программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на

гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

#### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	ба лл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.2	5.8	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.4	4.2	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
	4	7.0	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5	3.4
	3	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	140	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

#### Контрольные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.5
	4	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2	4.1
	3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3
Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	105	115	125	135	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	95	105	115	125	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание от скамьи (раз)	5	6	7	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12

## 2.4. Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочные сборы, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).

2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).

3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунвик).

4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).

6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).

7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).

8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).

9. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).

10. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).

11. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащихся) (составлен Н.В. Щурковой).

12. Теппинг тест. Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора могут характеризовать результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. Так, например, можно определить максимальную частоту движений верхней конечности. Лист бумаги делится на 4 равных квадрата, которые нумеруются по порядку. Испытуемому ставится задача в течение 40 с поставить карандашом максимально возможное количество точек. По команде экспериментатора он начинает максимально быстро ставить точки, переходя по сигналу через каждые 10 с следующий квадрат, стараясь при этом поддерживать максимальный темп. По истечении 40 с испытание прекращается, и поставленные точки подсчитываются

-Сильный тип. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.

-Средний тип. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.

-Средне-слабый тип. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).

-Слабый тип. Максимальный темп снижается практически сразу с момента деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек

13. Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: индекс Руфье=  $(4*(P1 + P2 + P3) - 200)/10$

14. Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов.

15. Тест Ромберга. Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

16. Переключение внимания. Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам. При этом красные числа следует находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем. Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв. Время работы – 5 минут.

17. Морфологические обследование

Название	ОЦЕНКА		
	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
ММ			
ЖМ			
Рост			
Вес			
Соматотип			

## 2.5. Методические материалы

### Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения тренировочных занятий.**

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам самбо и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.



Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе 60 тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

#### **Техника безопасности**

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию, вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами самбо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по самбо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по самбо, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю; - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер

- преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности, все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончании учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику акробатический рок-н-ролл. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года



### 3. Список литературы

#### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
13. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность

вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

### **Литература по виду спорта:**

1. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
2. Jesse, Russell Самбо / Jesse Russell. - М.: VSD, 2020. - 973 с.
3. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
4. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
5. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
6. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 262 с.
7. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
8. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
9. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
10. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
11. Табаков, С.Е. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования / С.Е. Табаков. - М.: Просвещение, 2018. - 489 с.
12. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие / Л.Б. Турин. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 175 с.
13. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 808 с.
14. Хижевский, О. В. Самбо. Учебное пособие / О.В. Хижевский. - М.: Издательство Гревцова, 2017. - 352 с.
15. Чумаков, Е. М. Борьба самбо. Справочник / Е.М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 144 с.
16. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа Групп, 2020. - 224 с.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://минобрнауки.рф/>
3. <http://www.wrestrus.ru>.

4. <http://wrest.info/forum/>
5. <http://www.lesgaft.spb.ru>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <https://www.sambo.ru/>
8. <http://www.eurosambo.com/>
9. <http://www.eurosambo.com/>
10. <http://v8mag.ru/section314/subsection277/>
11. <http://lib.sportedu.ru/>

**ПАСПОРТ**

## Дополнительной общеразвивающей программы «Самбо»

Наименование муниципалитета	Город Краснодар
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа №1
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА САМБО
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	На бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Тренер-преподаватель Козловцев В.Е.
Краткое описание программы	Данная программа направлена на приобретение теоретических, практических навыков в самбо, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени
Форма обучения	очная, также возможны занятия в дистанционной форме с применением электронных ресурсов
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	46 недель
Возрастная категория	От 7 до 18 лет

Цель программы	<p><b><u>Цель Программы:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в самбо для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.</li> </ul>
Задачи программы	<p><b><u>Задачи Программы:</u></b></p> <p><b>Образовательные (предметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать основы знаний, умений в самбо;</li> <li>• создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности самбо;</li> <li>• обучить техническим элементам и правилам борьбы;</li> <li>• обучить тактическим индивидуальным действиям;</li> <li>• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях самбо.</li> </ul> <p><b>Развивающие (метапредметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить тактические навыки и умения борьбы;</li> <li>• развить физические и специальные качества;</li> <li>• расширить функциональные возможности организма;</li> <li>• создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.</li> </ul> <p><b>Воспитательные (личностные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>• воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;</li> <li>• воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>• формировать потребность к ведению</li> </ul>

	здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты	Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к самбо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – самбо, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: -- детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
Возможность реализации в сетевой форме	Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.
Материально-техническая база	Освоение программы «Самбо» требует наличие спортивного зала. Помещение зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и быть оснащено оборудованием и инвентарем необходимым для организации занятий.