

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Артинская спортивная школа им. ЗТ России Ю. В. Мельцова»**

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
Протокол №10 от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
В.С. Савинский
Приказ № 130 от «01» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВЫВАЮ:
Директор МАОУ «Манчажская СОШ»
Н.И. Кузнецова

**Дополнительная общеразвивающая программа,
реализуемая в сетевой форме**

«САМБО»

(для спортивно – оздоровительных групп)

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчики программы:
Сундукова Татьяна Сергеевна
тренер-преподаватель
Шистерова Екатерина Сергеевна
зам. директора по УВР

2025 год
пгт. Арти

Пояснительная записка

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет, группы формируются по возрастам: 7-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в сетевой форме «Самбо», предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Самбо».

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. 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» (далее – СанПиН);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
10. Устав МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В.Мельцова»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Данная программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс в условиях дополнительного образования, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом становлении детей и подростков, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их возможности в соревновательной деятельности, сохранении здоровья.

Новизна программы заключается в реализации образовательного процесса в сетевой форме. Программа предусматривает взаимодействие в образовательном процессе специалистов следующих сетевых партнеров: Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Артинская спортивная школа имени Заслуженного тренера России Юрия Вильгельмовича Мельцова» и Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Манчажская средняя общеобразовательная школа»

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации программ между Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Артинская спортивная школа имени Заслуженного тренера России Юрия Вильгельмовича Мельцова» и Муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Манчажская средняя общеобразовательная школа».

Адресат программы. Программа адресована для детей в возрасте от 7 до 15 лет, группы формируются по возрастам: 7-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет., проживающих на территории Артинского муниципального округа.

Количество обучающихся в учебной группе составляет от 15 до 25 человек.

Группы формируются по следующему принципу с 7-8 лет и 9-11 лет (младший школьный возраст), с 12-15 лет (средний школьный возраст). Разделение обучающихся на группу по данному принципу обуславливается возрастными особенностями.

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-11 лет)

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании

двигательной координации ребёнка. В этот период:

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому:

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий.

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 11 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является:

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Подростковый возраст (12-15 лет) - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьёзным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.

- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- быстрый бег;
- прыжки;
- метание легких снарядов;
- темповые гимнастические упражнения;
- темповое передвижение на велосипеде;
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются:

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
- Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
- В основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
- Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
- Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
- Пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
- Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
- Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
- Соревнования должны быть более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании. Важно помнить о том, что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи**:
- Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей

- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
- Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

Режим занятий.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Группа	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
СОГ 1 года обучения	4	4	144	15 – 25
СОГ 2 года обучения	6	4	216	15 – 25
СОГ 3 года обучения	6	4	216	15 – 25

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах для детей от 7 до 8 лет не должна превышать 1 академического часа, для детей от 8 до 15 лет - 2 академических часа. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Срок освоения программы «Самбо» 3 года. Продолжительность образовательного процесса ежегодно составляет 36 учебных недель, 9 учебных месяцев.

Содержание программы учитывает особенности подготовки детей по самбо, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение подростков.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Виды занятий: теоретические и практические занятия; сдача контрольно-переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка; соревнование.

Занятия по **теоретической** подготовке проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В процессе **практической** работы (технической) подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют усовершенствовать разнообразные умения и навыки, являющиеся основой приемов;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на усовершенствование техники борьбы самбо;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений;
- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Основные методические принципы: направленность на максимально возможные достижения; программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса; индивидуализация тренировочного процесса; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок; взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы. Образование по данной программе строится на основе педагогических технологий личностно-ориентированного образования и практико-ориентированного обучения. Теоретические и практические занятия проводит тренер – преподаватель МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова», при этом используя базу партнеров – МАОУ «Манчажская СОШ» по договору.

Формы подведения результатов. Отслеживание результатов реализации программы проводится по средствам мониторинга достижений, обучающихся в течение всего учебного года. Входной контроль – диагностика предметных компетенций и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль – диагностика развития предметных компетенций, обучающихся по определенной теме. Итоговый контроль - проводится по

результатам освоения программы по итогам каждого учебного года. Предметные результаты выявляются путем:

- наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;
- контрольного тестирования по ОФП и СФП;
- контрольных соревнований;
- тестовых заданий.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умений использования простейших способов контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности.
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо,

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости) занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействовать развитию коммуникативных навыков и умений самоконтроля;

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- -воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.

Содержание программы учитывает особенности подготовки детей и подростков по самбо, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		аудиторные		всего	
		теория	практика		
	Теоретическая подготовка	9	5	14	
1	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	4	2	6	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	2	2	4	Фронтальный опрос
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	2	-	2	Фронтальный опрос
	Физическая подготовка	8	60	68	
5	Общая физическая подготовка	4	34	38	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	4	26	30	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Самбо	4	30	34	
7	Основы технических приемов борьбы самбо	4	30	34	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Различные виды спорта	4	20	24	
8	Подвижные и спортивные игры	2	10	12	соревнования, игра на победу
9	Гимнастическая подготовка с элементами спортивной акробатики	2	10	12	соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
10	Итоговое занятие	-	4	4	Соревнования «Веселые старты»
	Итого	31	113	144	

**Учебный план
2-го года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие	1	1	2	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	4	4	8	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	2	2	4	Фронтальный опрос, составление режима дня
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	2	-	2	Фронтальный опрос,
5	История самбо	2	-	2	Фронтальный опрос
Физическая подготовка					
6	Общая физическая подготовка	4	34	38	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	4	30	34	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
Самбо					
8	Техническая подготовка	6	88	94	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Различные виды спорта	4	24	28	
9	Подвижные и спортивные игры	2	12	14	Соревнования, игра на победу
10	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	2	12	14	Контрольное тестирование соревнования
11	Итоговое занятие	-	4	4	Сдача нормативов, спортивный праздник
	Итого	29	187	216	

**Учебный план
3-го года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
Теоретическая подготовка		5	0	5	
1	Вводное занятие	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития борьбы самбо и единоборств	2	-	2	Фронтальный опрос

3	Сведения о строении и функциях организма	2	-	2	Опрос, практическое занятие
Физическая подготовка		8	48	56	
4	Общая физическая подготовка	4	24	28	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	4	24	28	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
Самбо		10	135	145	
6	Основы техники и тактики	6	129	135	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Психологическая подготовка борца	4	6	10	Опрос, практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник
8	Восстановительные мероприятия	4	2	6	Составление режима дня и питания выполнение индивидуальных заданий
9	Итоговое занятие	-	4	4	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки
10	Итого	27	189	216	

Программный материал

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего самбиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Краткое содержание тем теоретической подготовки:

Тема 1 Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Тема 2. История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 6. Безопасность на занятиях, оказание первой помощи.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях самбо. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо.

Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП).

Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система

позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). *Перестроения:* из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание,

отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на

плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руку; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). *Общеподготовительные упражнения с поясом.* Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Специальная физическая подготовка

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- *группировка* (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- *кувырки* вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; - стойка на лопатках;
- *боковой переворот* с помощью и без;
- *упоры* (головой о ковер; упор присев, лежа);
- *висы* (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- *мост* из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью; - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- *равновесие* (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг повороты в полуприседе, в приседе).

Самбо (Технико-тактическая подготовка)

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Восстановительные мероприятия

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.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики вне учебного плана. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Различные виды спорта.

Подвижные и спортивные игры

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы

держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. 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 боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Планируемые результаты реализации Программы.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны:

Иметь представление:

- об истории возникновения и развития борьбы самбо;
- о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах технических приемов борьбы самбо.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на

занятиях;

- выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- готовностью к сотрудничеству с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умением слушать и вступать в диалог.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- современное состояние борьбы самбо в России;
- основы гигиены и самоконтроля;
- основные приемы закаливания;
- основы техники двигательных действий и развития физических качеств;
- простейшие правила соревнований и терминологию судейства

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;
- способностью к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- о развитии самбо, как способе формирования навыков самозащиты,

правомерности применения приемов самбо;

- об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- о строении и функциях организма;
- о правилах работы на тренажерах;
- о правилах соревнований, классификации приемов;
- об основных технических приемах самбо: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
- о средствах восстановления работоспособности.

Уметь:

- выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и само страховки.

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- делать выводы в результате совместной работы с педагогом.

Демонстрировать:

- уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты;
- нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения занятий имеется следующий инвентарь:

1. спортивный зал;
2. борцовский ковер;
3. тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.
4. гимнастическая стенка,
5. гимнастическая перекладина,
6. скакалки;

7. гантели;
8. жгуты резиновые;
9. канат.

Кадровое обеспечение программы:

Теоретические и практические занятия проводит тренер – преподаватель МАУ ДО «Артинская СШ им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»

Информационное обеспечение программы:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт Федерации самбо России (<https://sambo.ru/>).

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров самбо и различные общероссийские и международные соревнования.

Методическое обеспечение программы:

Методы: общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические: метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоение спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств, игровой метод, соревновательный метод.

Основная форма организации и проведения занятий - тренировочное занятие. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале, в теплое время года – на открытом воздухе.

Формы аттестации/контроля

Дополнительная общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме «Самбо», предусматривает следующие формы контроля и отслеживания результативности:

- наблюдение на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;
- контрольное тестирование по ОФП и СФП;
- контрольные соревнования.

Критерии освоения программы:

1. Теоретическая подготовка – теоретические знания по основным разделам учебного плана; владение специальной терминологией
2. Практическая подготовка – практические умения и навыки, предусмотренные программой (выполнение нормативов)
3. Участие в соревнованиях различного уровня – достижения в соревнованиях различного уровня.
4. Проявление показателей социальной активности

Оценивание успешности деятельности обучающихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями:

количественным и качественным.

Критерий	Показатель	Инструментарий
Количественный	- сохранность контингента обучающихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % учащихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество обучающихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (муниципального, зонального, областного, регионального)	статистические данные
	- количество обучающихся переведенных в группы базового уровня сложности.	статистические данные
Качественный	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность детей и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (А.А. Андреев) «Изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (А.А. Андреев)
	- активная жизненная позиция учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения уровня воспитанности М.И. Шиловой
	- воспитанность учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения уровня воспитанности М.И. Шиловой
	- ценностное отношение к здоровью.	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения уровня воспитанности М.И. Шиловой. - «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) уч-ся среднего школьного возраста

Для определения динамики спортивной подготовки учащихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса во время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в начале и конце учебного года проводится контрольное тестирование по разработанным диагностическим материалам с учетом возраста обучающихся.

Нормативы по специальной подготовке учащихся начинают приниматься при окончании первого года обучения.

Переводные нормативы в группах СОГ 1 и 2 года обучения не принимаются.

Переводные нормативы принимаются для перевода на обучение из групп СОГ в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Диагностические материалы реализации Программы
Контрольные нормативы по общей физической подготовке
(Возраст 7-9 лет)

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	15	12	8
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	16	12	7	8	6	4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	19	14	9	12	8	5
6	Прыжок в длину с места (в см.)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	2 3	Удовлетворительно Хорошо

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
Возраст 10-13 лет

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	30	25	20	17	14	10

6	Прыжок в длину с места (в см.)	215	190	160	200	180	185
---	---------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14 16	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке Возраст 14-15 лет

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	19,0	25,0

3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0
---	--	------	------

Зачётные требования

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.

Перечень информационного обеспечения.

Список литературы для педагогов:

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
3. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
4. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
5. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
6. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
7. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160 с.
8. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2013г.
10. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
11. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
12. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
13. Рудман Д.Л. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М.: 2013. 208 с.
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.

15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2010.

16. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2012.

17. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие, М.: ГЦОЛИФК, 2016.

Литература для учащихся:

1. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997

2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2005

3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2012.

4. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 2016.

Перечень видеоматериалов:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Перечень интернет - ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации –
«<http://www.minsport.gov.ru>»
2. <http://www.sambo.ru/>
3. <http://sambo.com/>
4. <http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>
5. <http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>
7. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
8. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области www.minobraz.ru
9. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области www.minsport.midural.ru
10. Федерация самбо Свердловской области www.sambo66.ru
11. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru

12. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru
13. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
14. Мир спорта www.world-sport.org
15. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993142

Владелец Савинский Валерий Станиславович

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026