

Управление образования Администрации Горноуральского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 27.08.2024



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.О. Мещерских

Приказ № 5-У от 09.09.2024 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
«Самбо»**

Уровень сложности: ознакомительный

Возрастная адресация: 7 до 18 лет

Срок реализации 4 года

Авторы-составители:

Перминова Наталия Ивановна –
старший инструктор-методист
МБУ ДО ДЮСШ;
Бызов Валерий Иванович –
тренер-преподаватель по самбо

Горноуральский городской округ
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	12
1.3.	Планируемые результаты	15
2.	Нормативная часть Программы	17
2.1.	Целевая аудитория и срок реализации Программы	17
2.2.	Режим занятий и их продолжительность	18
3.	Содержание Программы	22
3.1.	Учебно-тематический план 1-2 годов обучения	23
3.2.	Учебно-тематический план 3-4 годов обучения	23
3.3.	Тематический план-график 1-2 годов обучения	23
3.4.	Тематический план-график 3-4 годов обучения	27
3.5.	Содержание учебно-тематического плана 1-2 годов обучения	32
3.6.	Содержание учебно-тематического плана 3-4 годов обучения	34
4.	Планируемые результаты	37
4.1.	Планируемые результаты 1-2 годов обучения	39
4.2.	Планируемые результаты 3-4 годов обучения	40
5.	Методы и технологии обучения и воспитания	41
5.1.	Методы и технологии обучения	41
5.2.	Воспитательная работа	43
5.3.	Психологическая подготовка	44
6.	Формы контроля, промежуточная аттестация	46
7.	Материально-техническое обеспечение	55
8.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	56
9.	Список используемой литературы	60
9.1.	Список литературы для педагогов	60
9.2.	Электронные ресурсы для педагогов	62
9.3.	Электронные ресурсы для учащихся	63

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями, происходящими в системе Российского образования в учебных программах спортивных школ, в системе дополнительного образования развивающих САМБО как вид спорта. Имея большую популярность среди населения России, учащейся молодежи, подростков, занятия САМБО являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения и пропаганды здорового образа жизни.

При составлении программы использованы отдельные положения типовой программы для образовательных организаций, созданной под руководством доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса, руководителя комплексной научной группы ЦСП СКЮ Головихина Е.В., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Железняк Ю.Д., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Краевского В.В., доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР Мендеашвили Д.Г, учтен опыт подготовки спортсменов высокого класса в САМБО.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по самбо, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность,

Срок обучения составляет 4 года, возраст обучающихся от 7 до 17 лет, обучение проводится на русском языке.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Проблема здорового

образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по самбо (далее Программа) разработана в соответствии:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
4. Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

15. 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).

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

17. 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».

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Программа по самбо для образовательных учреждений рассчитана на один год обучения (СОЭ).

Образовательная программа по уровню сложности – *ознакомительный*, по направленности – *физкультурно-спортивной*, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – *комплексной, вертикально – горизонтальной*.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет

способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Краткая характеристика вида спорта «Самбо».

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Борьба самбо - (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и

психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с детьми разных возрастных групп позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие САМБО.

Организация и введение в спортивной школе СОЭ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОЭ.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий.

Программа «Самбо» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима, востребована и социально значима.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки обучающихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, а так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с

уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) обучающихся.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал борьбы «Самбо», созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо» является то, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «самбо», а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. В Программе ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает

искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем занимающимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки.

Настоящая программа отличается от других программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
- направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий;
- присутствует возможность перейти на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо;
- практика проведения разновозрастных занятий.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения обучающихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся;
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности и взаимопомощи;
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи программы для 1-2 годов обучения.

Обучающие:

- изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо;
- познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ;

- познакомить с основными видами захватов;
- обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой;
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо;
- развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма;
- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Задачи программы для 3- 4 годов обучения.

Обучающие:

- познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ;
- изучить основы тактики борьбы самбо;
- совершенствовать технику борьбы в стойке лежа;
- обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с партнером и командой;
- развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма;
- сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

- способствовать достижению личностно значимых результатов у обучающихся;

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать способность к организации и самоорганизации;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

1.3. Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; презентовать изученные технические

приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления).

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
 - самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности, как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
 - владение методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
 - готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
 - готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
 - самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
 - готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене

готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

II. Нормативная часть Программы.

2.1. Целевая аудитория и срок реализации Программы

Целевая аудитория: обучающиеся образовательных организаций от 7 до 18 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности и получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать.

Этот учебный период является ознакомительным и позволяет подготовить учащихся для занятий видом спорта «самбо» при переходе на базовый уровень подготовки.

Срок реализации Программы: Программа рассчитана на 4 года обучения.

В реализации программы участвуют четыре возрастные группы обучающихся: 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15, 16-18 лет.

Таблица 1

Возрастные группы обучающихся

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

СОГ (спортивно-оздоровительные группы)	4	7-18	10-16

2.2. Режим занятий и их продолжительность.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа на 1 и 2 годах обучения и 4 раза в неделю по 2 часа на 3 и 4 годах обучения, что не противоречит СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся с согласования Администрации МБУ ДО ДЮСШ.

Объем программы: Учебная программа для детей в **возрасте 7-18 лет** составляет: *1-2 года обучения -264 часа, 3- 4 года обучения - 352 часа.*

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы.

Количество учебных недель: 44 недели в год. Занятия по Программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы).

1-2 года обучения.

Начало учебного года - 01.09.2024 года.

01 - 08.01.2025 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 31.08.2025 года.

01.07 - 11.08.2025 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 26 по 28 июня 2025 года.

3-4 года обучения.

Начало учебного года - 01.09.2024 года.

01 - 07.01.2025 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 31.08.2025 года.

01.07 - 11.08.2025 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 24 по 26 июня 2025 года.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Самбо».

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляет тренер-преподаватель после успешного освоения программы текущего года обучения и сдачи контрольных нормативов.

Формы проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповые, индивидуальные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);

- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости);
- круговой (круговая тренировка).

Форма обучения – очная, групповая, индивидуальная.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

- ✓ обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем в рамках программы;
- ✓ обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий ДЮСШ, в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;
- ✓ программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта. В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

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.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	Этапы подготовки
	СОЭ (1-2 год обучения)	СОЭ (3-4 год) обучения)
Общая физическая	85 %	75%
Специальная физическая	5 %	10%
Технико-тактическая	10 %	15%

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Программа разработана на основе *следующих принципах*:

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий;

- *принцип доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха). Основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

- *принцип наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия);

- *принцип постепенности* - переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема;

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

3. Содержание Программы

3.1. Учебно-тематический план 1-2 годов обучения

Таблица 3

Учебно-тематический план 1-2 годов обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике. Тесты по теории. Итоговая аттестация.
2.	Акробатические элементы	4	36	40	
3.	Техника самостраховки	4	26	30	
4.	Техника борьбы в стойке	6	42	48	
5.	Техника борьбы лёжа	6	42	48	
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	42	44	
7.	Подвижные игры, эстафеты		26	26	
8.	Контрольные нормативы Итоговая аттестация		12	12	
9.	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	12	14	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		26	238	264	

3.2. Учебно-тематический план 3-4 годов обучения

Таблица 4

Учебно-тематический план 3 – 4 годов обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП, СФП; технике. Тесты по теории. Итоговая аттестация.
2.	Техника самостраховки и акробатические элементы	4	40	44	
3.	Основы тактики спортивного самбо.	3	10	13	
4.	Техника борьбы в стойке	4	74	78	
5.	Техника борьбы лёжа	4	74	78	
6.	Освобождение от удушений	4	36	40	
7.	Защита от захватов и обхватов	4	36	40	
8.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2		2	
9.	Подвижные игры, эстафеты		38	38	
10.	Контрольные нормативы Итоговая аттестация		10	10	
11.	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		28	324	352	

3.3. Тематический план-график 1-2 годов обучения

Таблица 5

Тематический план - график.

Самбо 1-2 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения
1.	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры	3	
2.	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	3	
3.	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	3	
4.	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	3	
5.	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП..	3	
6.	Сдача нормативов.	3	
7.	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед). ОФП.	3	
8.	Упр. На выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3	
9.	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	3	
10.	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	3	
11.	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
12.	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойка на голове, на руках.	3	
13.	Самосотраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
14.	Борьба лежа (удержание с боку).	3	
15.	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	
16.	Борьба лежа: выведение из равновесия, удержание с боку	3	
17.	Теория. Освобождение от захватов. ОФП.	3	
18.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов на руки.	3	
19.	Борьба лежа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	3	

20.	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	3	
21.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов на руки. ОФП.	3	
22.	Упр. На выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3	
23.	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	3	
24.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	3	
25.	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	3	
26.	Борьба лежа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3	
27.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	
28.	Самостраховка. Задняя подножка – удержание.	3	
29.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
30.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4	
31.	Самостраховка. Задняя подножка – удержание. ОФП.	4	
32.	Борьба лежа: выведение из равновесия, удержание с боку.	4	
33.	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	4	
34.	Болевой прием: рычаг локтя при удержании с боку.	4	
35.	Самостраховка. Задняя подножка – удержание. ОФП.	4	
36.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4	
37.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	

38.	Сдача нормативов.	4	
39.	Самостраховка. Передняя подножка – удержание. ОФП.	4	
40.	Болевой прием: рычаг локтя при удержании с боку.	4	
41.	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	4	
42.	Самостраховка. Задняя подножка – удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	4	
43.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
44.	Болевой прием: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	4	
45.	Бросок через бедро. ОФП.	4	
46.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4	
47.	Самостраховка. Задняя подножка – удержание. ОФП.	4	
48.	Бросок через бедро. – удержание с боку.	4	
49.	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	4	
50.	Болевой прием: рычаг локтя с захватом руки между ног.	4	
51.	Самостраховка. Передняя подножка – болевой прием. ОФП.	4	
52.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4	
53.	Бросок через бедро – болевой прием. ОФП.	4	
54.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	4	
55.	Самостраховка. Передняя подножка – болевой прием. ОФП.	4	
56.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4	

57.	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	4	
58.	Борьба лежа (поперечное удержание). Подвижные игры.	4	
59.	Самостраховка. Борьба через бедро – болевой прием. ОФП.	4	
60.	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	4	
61.	Самостраховка. Передняя подножка – болевой прием. ОФП.	4	
62.	Удержания. Болевые приемы: рычаг локтя.	4	
63.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
64.	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	4	
65.	Теория. Перевороты. ОФП.	4	
66.	Удержания. Освобождение от удержаний – переворот. Подвижные игры.	5	
67.	Самостраховка. Бросок через бедро – болевой прием. ОФП.	5	
68.	Сдача нормативов ОФП и СФП.	5	
69.	Самостраховка. Передняя подножка – болевой прием. ОФП.	4	
70.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4	
71.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4	
72.	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	5	
ИТОГО:		264 часа	

3.4. Тематический план-график 3-4 годов обучения

Таблица 6

Тематический план – график 3-4 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения
1.	Теория. ОФП. Инструктаж по ТБ.	3	
2.	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку	3	
3.	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП	3	
4.	Сдача нормативов.	3	
5.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП	3	
6.	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка	3	
7.	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	3	
8.	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка	3	
9.	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	3	
10.	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	3	
11.	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки	3	
12.	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	3	
13.	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.	3	
14.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.	3	
15.	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	

16.	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	3	
17.	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
18.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	3	
19.	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
20.	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
21.	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	3	
22.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя	3	
23.	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	3	
24.	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	3	
25.	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП	4	
26.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя	4	
27.	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4	
28.	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя	4	
29.	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4	
30.	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	4	
31.	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4	

32.	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	4	
33.	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	4	
34.	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	4	
35.	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4	
36.	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	4	
37.	Сдача нормативов. ОФП.	4	
38.	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	4	
39.	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4	
40.	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	4	
41.	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4	
42.	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	4	
43.	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	4	
44.	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4	
45.	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	4	
46.	Кувырки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	4	
47.	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4	
48.	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с	4	

	колен, в стойке).		
49.	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
50.	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
51.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
52.	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4	
53.	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
54.	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
55.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
56.	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	4	
57.	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
58.	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4	
59.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
60.	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4	
61.	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
62.	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
63.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
64.	Самостраховка. Бросок через бедро, спину.	4	

	Болевой: рычаг локтя.		
65.	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	4	
66.	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4	
67.	Сдача нормативов ОФП и СФП	4	
68.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	4	
69.	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП	4	
70.	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4	
71.	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4	
72.	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	4	
ИТОГО:		264	

3.5. Содержание учебно-тематического плана 1-2 годов обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России;
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы.

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки.

Теория: Изучение техники самостраховки.

Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке.

Теория: Изучение техники борьбы в стойке.

Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с

захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы.

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ОФП и СФП.

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа.

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

3.6. Содержание учебно-тематического плана 3-4 годов обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок. Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.

3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.

4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки.

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения).

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо.

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке.

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа.

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо.

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения.

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг.

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов.

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Тема 10: Контрольные нормативы.

Итоговая аттестация. Сдача нормативов ОФП и СФП.

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа.

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

4. Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо;
- теорию выполнения основных приемов самбо;
- методику проведения занятий;
- правила проведения соревнований;
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет:

- выполнять базовую и сложную технику самбо;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- участвовать в соревнованиях различного уровня;
- организовать свой тренировочный процесс;
- судить спарринговые схватки.

Личностные:

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные:

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;

- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки;
- решают тактические задачи, используя известные технические действия;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений.

4.1. Планируемые результаты 1-2 годов обучения

Предметные:

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо;
- технику безопасности на занятиях по самбо;
- теорию выполнения базовых приемов самбо;
- виды захватов в борьбе самбо;
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет:

- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять базовую технику акробатических упражнений;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные:

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные:

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Планируемые результаты 3 - 4 годов обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ;
- технику безопасности на занятиях по самбо;
- основы тактики борьбы самбо;
- запрещенные действия в борьбе самбо;
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет:

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные:

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой;
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитана способность к организации и самоорганизации;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные:

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий;

- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки;
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и т.д. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложно-координационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

5. Методы и технологии обучения и воспитания

5.1. Методы и технологии обучения.

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов. В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В

базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы. Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла. В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо. Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный. Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется

наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок. Для подготовки к соревнованиям может использоваться *интервальный метод и соревновательный. Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а также как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»). В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

5.2. Воспитательная работа.

Подготовка квалифицированного самбиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально - волевой подготовки. Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое

соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков.

Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

5.3. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными, но силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм. и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

6. Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Таблица 7

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации

1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнения упражнений
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Проведение контрольных тренировок	Высокий – выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более

				4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года(май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60 - 100 м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и. п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов, и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И. п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<i>весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг</i>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

<i>весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг</i>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
<i>весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг</i>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Поднимание туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки 3-4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

качества	менее 160 см)	менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 10

Технико-тактическая подготовка

Нормативы ОФП и СФП

	Нормативы	29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Таблица 11

Самостоятельная работа учащихся (личная карточка)

№ Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
			Теори я	Прак тика	Теори я	Прак тика	Теку щий конт роль
Раздел 4. Тема 17 «Освобождение от захватов»	Виды захватов в борьбе самбо	Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов					
Раздел 5. Тема 14 «Техника борьбы лежа»	Разрешенные технические действия во время борьбы лежа	Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание (разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия					

**ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»**

20 ____ /20 ____ учебный год

Вид аттестации

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция _____ Этап, год обучения:

_____ СО

Образовательная программа и срок ее реализации:

дополнительная общеразвивающая программа, _____ лет

ФИО тренера-преподавателя _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения: Тестовая

Таблица ???

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.; средний уровень _____ чел.; низкий уровень _____ чел.

Подпись

тренера-преподавателя

7. Материально-техническое обеспечение

1. Борцовский ковёр для занятия борьбой;
2. борцовские манекены;

3. набивные мячи;
4. шведские стенки;
5. турники для подтягивания;
6. тренажёры;
7. мячи;
8. утяжелённые мячи;
9. теннисные мячи;
10. скакалки;
11. маты.

8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности

К занятиям по единоборствам (самбо) допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДЮСШ.

Опасными факторами по единоборствам (самбо) являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки), травмы при выполнении бросков, приемов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки, травмы при нахождении в зоне броска другой пары,

недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

- химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия. Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к оборудованию и инвентарю и пользоваться им. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание настоящей Инструкции. С разрешения работника, проводящего занятия, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (соответствующую виду единоборств), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду снять кольца, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру в специальный шкафчик. С разрешения работника, проводящего занятия, пройти в зал. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении – бегать по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки от дальней стены к выходу, возвращаться на исходную позицию строго вдоль стены;
- при разучивании приемов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приемов;
- особое внимание уделить страховке и само страховке во время изучения приёма и проведения броска. При отработке бросков и во время учебных схваток, страховать партнера. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося;
- При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Уметь правильно падать и группироваться;
- При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру;

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;

- оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали);
- во время тренировки проявлять гнев, грубость, неуважение к партнёру;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

Требование безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь

работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале. С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

9. Список использованной литературы.

9.1. Список литературы для педагогов:

1. Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 сору center, 2011. – 78 с.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И. И. Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
6. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.

7. Буланцов, А.М. Повышение надёжности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
8. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010г.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
10. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
11. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
12. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвящённая 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
13. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
14. Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2012N2/p64-68.htm>
15. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с
16. Лечебная физическая культура/Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.

17. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.
18. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
19. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
20. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
21. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
22. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
23. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.
24. Харлампиев А. А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
25. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

9.2. Электронные ресурсы для педагогов:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа – свободный.
4. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа - свободный

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России:
<http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный

6. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru> Режим
доступа - свободный

7. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>.

8. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

9. <https://sambo.ru/>

9.3. Электронные ресурсы для учащихся:

1. https://vk.com/sambo_federation

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992907

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026