

Управление образования Администрации Северодвинска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 23.03.2023



Директор МБОУ ДО "СШ № 2"
Голубев П.И.

Приказ от "27" марта 2023 № 070/01-06

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физкультуры и спорта
по виду спорта «Самбо»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Автор-составитель:
инструктор-методист Данилова О.С.

Северодвинск
2023

Содержание

| | |
|---|----|
| I. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Характеристика вида спорта..... | 3 |
| 1.2. Цель образовательной программы..... | 4 |
| 1.3. Педагогическая целесообразность и педагогические принципы реализации программы | 4 |
| 1.4. Цель и задачи образовательной программы..... | 5 |
| 1.5. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы ... | 5 |
| 1.6. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы | |
| Сроки реализации образовательной Программы..... | 6 |
| 1.7. Критерии оценки итогов реализации результатов программы..... | 9 |
| II. Учебный план | 10 |
| 1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.... | 10 |
| III. Методическая часть..... | 13 |
| 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 13 |
| 2. Программный материал..... | 15 |
| 3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 23 |
| 4. Психологическая подготовка..... | 23 |
| IV. Воспитательная работа..... | 24 |
| V. Системы контроля и зачетные требования..... | 25 |
| 1. Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы...25 | |
| 2. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке..... | 25 |
| 3. Оценка тактико-технической подготовки учащихся..... | 25 |
| 4. Переводные нормативы на следующий этап обучения..... | 28 |
| VI. Требования техники безопасности в процессе реализации программы..... | 28 |
| VII. Условия реализации программы..... | 28 |
| VIII. Перечень учебно-методического обеспечения..... | 30 |

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта "Самбо" составлена для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) на основании нормативно-правовых документов:

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

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

4. Федерального закона от 30.04.2021 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",

5. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

7. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),

9. Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1. Характеристика вида 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

1.2. Направленность, новизна, актуальность программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по борьбе самбо (далее Программа) – **физкультурно-спортивная.**

Новизна Программы заключается том, что:

- в отличие от дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста, спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями
- за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании каждого этапа, приняты тесты, которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.3. Педагогическая целесообразность и педагогические принципы реализации программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Педагогические принципы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта "Дзюдо" осуществляется с соблюдением следующих педагогических принципов:

- Принцип научности. Данный принцип ориентирует педагога на формирование у обучающихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.
- Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.
- Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

- Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

- Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

- Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.

- Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

1.4. Цель и задачи образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;

- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);

- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;

- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности) у обучающихся;

- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;

- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;

- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;

- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;

- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать моральные и волевые качества;

- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;

- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.5. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

В системе дополнительного образования детей реализуется несколько аналогичных программ. Это комплексная дополнительная программа по самбо для детей от 6 до 18 лет для тренеров-преподавателей, тренеров и инструкторов по самбо, работающих в системе дополнительного образования.

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 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо;
- программа рассчитана на 10 лет.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной Программы. Сроки реализации образовательной Программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7 лет до 17 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и разбита на три этапа. Первый и второй этапы обучения (подготовительный и базовый этап) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения (совершенствование) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

| Этап | Подготовительный | Базовый | Совершенствование |
|-----------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|
| Название групп | СОГ 1 | СОГ 2 | СОГ 3 |
| Возраст | 7-9лет | 10-14лет | 15-17лет |
| Время освоения | 3 года | 4 лет | 3 года |

Задачами каждого из этапов являются:

Подготовительный этап (СОГ-1)

Данный этап рассчитан на 3 года учебного процесса. В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то что при успешном прохождении данного курса учащийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в группы начальной подготовки. Тем самым занятия в группах СОГ-1 сократят часы начального этапа на занятиях в группе начальной подготовки, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям самбо;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям.
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Базовый (СОГ-2)

Данный этап рассчитан на 4 года учебного процесса. В этот период

продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо для дальнейших занятий в группах самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях и получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

Задачи обучения:

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Совершенствование (СОГ-3)

Данный этап рассчитан на 3 года учебного процесса. Дети среднего возраста 15-17 лет, перешедшие заниматься в эти группы с базового этапа данной программы, имеющие разряды и владеющие базовой техникой и тактикой борьбы самбо. В группу могут прийти дети 15-17 лет, прошедшие отбор в эти группы (сдавшие нормативы по ОФП).

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств;
- совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
- изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;
- сформировать умения и навыки для успешной службы в вооружённых силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей)

Формы промежуточной (итоговой) аттестации:

По программе "Самбо" предусмотрена промежуточная аттестация, которая проводится несколько раз в год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

После 1-го этапа обучения (7-9 лет) обучающийся будет:

Знать:

- краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;

- выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.);
- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

воспитанно и сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

После 2-го этапа обучения (10-14лет) обучающийся будет:

Знать:

- историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах

Уметь:

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и само страховки;
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

воспитанно и сформировано:

- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом; развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

После 3-го этапа обучения (15-17лет) обучающийся будет:

Знать:

- перспективы развития самбо в стране и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
- распределение нагрузки в предсоревновательный и после соревновательный периоды;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- распределение нагрузки перед соревнованиями и после них;

Уметь:

- выполнять усложненные элементы акробатики;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;
- уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Воспитано и сформировано:

- формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;
- воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
- воспитание самодисциплины;
- воспитание морально-волевых качеств;
- чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
- воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели; отличная физическая подготовленность;
- устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
- сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

1.7. Критерии оценки итогов реализации результатов образовательной Программы

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «Самбо» включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

На 1-ом и 2-ом годах обучения на этапе «СОГ-1 Подготовительный» воспитанники не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. На 3-ем году обучения подростки могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от внутришкольных и заканчивая межмуниципальными турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию. На этапах «СОГ-2 Базовый» и «СОГ-3 Совершенствование» участие в соревновательном процессе является одной из приоритетных задач обучения. Спортивные разряды присваиваются в соответствии с квалификационными нормами, утвержденными Федерацией Самбо России и Министерством по физической культуре и спорту России.

Тестирование проводится каждый учебный год во всех возрастных группах и на каждом этапе данной образовательной программы. Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся.

Критерии оценки результатов обучения для каждого этапа подготовки

Основными критериями оценки результатов I этапа подготовки «СОГ-1 Подготовительный» является:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по

ОФП);

-укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей)

-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки – отсутствие травматизма)

Основными критериями II этапа подготовки «СОГ-2 Базовый» является:

-рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике)

-укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-овладение основами техники и тактики борьбы самбо (механизм оценки -сдача контрольных нормативов по СФП);

Основными критериями III этапа подготовки «СОГ-3 Совершенствование» является:

- рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиям (механизм оценки – результаты соревновательной деятельности);

-дальнейшее развитие специальных физических качеств (механизм оценки

-сдача контрольных нормативов по ОФП).

II. Учебный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели занятий.

Учебно-тематический план составлен с учетом того, что обучающиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Уделяется внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Объем программы –

1 этап 3 года, 504 часа (1 год обучения – 168 часов, 2 год обучения– 168 часов, 3 год обучения – 168 часов),

2 этап 4 года, 1344 часов (4 год обучения– 336 часов, 5 год обучения – 336 часов, 6 год обучения – 336 часов, 7 год обучения – 336 часов)

3 этап 3 года, 1260 часов (8 год обучения 420 часов, 9 год обучения 420 часов, 10 год обучения 420 часов)

Содержание программы.

1. Теоретические знания
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техничко-тактическая подготовка
5. Психологическая подготовка
6. Соревнования
7. Контрольно – переводные испытания

1 этапа СОГ-1 «Подготовительный»

**Количество тренировочных занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, часов- 6 в неделю
Учебно-тематический план**

| № | Название предметных областей | Общее количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------------|------------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 60 | 60 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 26 | 26 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | 50 | 50 |
| 5 | Психологическая подготовка | | 8 | 8 |
| 6 | Соревнования | | 4 | 4 |
| 7 | Контрольно – переводные испытания | | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 10 | 152 | 162 |

План-график распределения программного материала

| № | Содержание занятий по разделам | Месяц. Часы | | | | | | | | | | Общее количество |
|---|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 60 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | 26 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| 5 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 8 |
| 6 | Соревнования | | | | 2 | | | | | 2 | | 4 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 162 |

2 этап СОГ-2 «Базовый»

**Количество тренировочных занятий – 4 раза в неделю по 2 часа, часов- 8 в неделю
Учебно-тематический план**

| № | Название предметных областей | Общее количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 96 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 86 | 86 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | 116 | 116 |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------|------------|------------|
| 5 | Психологическая подготовка | | 10 | 10 |
| 6 | Соревнования | | 8 | 8 |
| 7 | Контрольно – переводные испытания | | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 16 | 320 | 336 |

План-график распределения программного материала

| № | Содержание занятий по разделам | Месяц. Часы | | | | | | | | | | Общее количество |
|---|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 86 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 13 | 11 | 11 | 116 |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 |
| 6 | Соревнования | | | | 4 | | | | | 4 | | 8 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 35 | 35 | 34 | 34 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 32 | 336 |

3 этап СОГ-3 «Совершенствование»

Количество тренировочных занятий – 5 раз в неделю по 2 часа, часов- 10 в неделю
Учебно-тематический план

| № | Название предметных областей | Общее количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------------|------------|------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 96 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 124 | 124 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | | 160 | 160 |
| 5 | Психологическая подготовка | | 10 | 10 |
| 6 | Соревнования | | 10 | 10 |
| 7 | Контрольно – переводные испытания | | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 16 | 404 | 420 |

План-график распределения программного материала

| № | Содержание занятий по разделам | Месяц. Часы | | | | | | | | | | Общее количество |
|---|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 16 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 96 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 14 | 11 | 12 | 124 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 160 |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 |
| 6 | Соревнования | | | | 5 | | | | | 5 | | 10 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 42 | 43 | 42 | 42 | 41 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 420 |

III. Методическая часть

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В данной Программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивно-оздоровительный этап обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов

и спортсменов младших разрядов или турниры – прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов. Учебный материал в Программе представлен по видам подготовки: *физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.*

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. *Под общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. *Под специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Технико-тактическая подготовка.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в создавшихся конкретных условиях схватки. Тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально – волевые качества качествам и намерениям противника.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать

благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

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 по силам, технико-тактической и физической подготовки с 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, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, 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 самбиста. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо.

Соревновательная деятельность.

Соревнования по борьбе самбо являются своеобразной проверкой учебно-тренировочной работы, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли.

Без соревнований работа по самбо становится мертвой. Обучающиеся не видят результатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта. Участие в соревнованиях не должно быть случайным. Все соревнования, в которых участвует спортсмен, нужно включать в спортивный план на данный год.

К каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени тренированности участника и масштабу соревнования.

Соревнования представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждого самбиста. Соревнования проводятся по существующим правилам в самбо.

Соревнования подразделяются на:

отборочные - соревнования для выявления сильнейших спортсменов с последующим участием их в основных и главных соревнованиях;

контрольные - учебно-тренировочные, контрольные тесты.

2.2. Программный материал

2.1. Содержание 1 этапа - СОГ -1 «Подготовительный»

1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития самбо.

4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
8. Правила соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Физическая культура и спорт.

2. Общая физическая подготовка (60 ч.)

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.
2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения с мячом.
1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

3. Специальная физическая подготовка (26 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Страховка и самостраховка.
2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой».
3. Упражнения на мосту.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
2. Силой своих мышц.
3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег со сменой направления движения по команде.

4. Техничко-тактическая подготовка (50 ч.)

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи,

туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-1

Борьба лёжа

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

Простейшие формы борьбы.

Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения)

5. Психологическая подготовка (8 ч.)

1. Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма.

6. Соревнования (4 ч.)

1. Школьные, межшкольные соревнования по самбо.

7. Контрольно–переводные испытания (4ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

2.2. Содержание 2 этапа СОГ -2 «Базовый»

1. Теоретическая подготовка (16 ч.)

1. История развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе.
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения
3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
4. Общие понятия о гигиене.
5. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах б. Основы техники и тактики борьбы самбо.
7. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность.
8. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
9. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
11. Морально – волевая подготовка.
12. Планирование учебно-тренировочного процесса.

2. Общая физическая подготовка (96 ч.)

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту).

4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднимание ног).

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

2. Упражнения для ног, ступней, спины.

3. Упражнения на перекладине. Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты,

приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

4. Метание мяча на точность в цель.

5. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

1. Работа в парах.

2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (86ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска гимнастических скамеек, матов, переноска партнера).

2. Акробатические упражнения (полет, кувырок через два чучела, переворот (колесо), темповый подскок, стойка на руках, переползание). Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.

2. Силой своих мышц.

3. Упражнения с отягощением собственным весом, весом снаряда.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
2. Перетягивание каната.

4. Техничко-тактическая подготовка (116 ч.)

Техническая подготовка.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-2

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча; -
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием; -
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Болевые приёмы

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с захватом ноги изнутри; -
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи; -
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;

- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала

Тактическая подготовка

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).

5. Психологическая подготовка (10 ч.)

1. Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, настойчивости, инициативности.

6. Соревнования (8 ч.)

1. Первенство по самбо.

7. Контрольно – переводные испытания (4 ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

2.3. Содержание 3 этапа СОГ - 3 этап «Совершенствование»

1. Теоретическая подготовка (16 ч.)

1. Перспективы развития самбо в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм.
3. Распределение нагрузки в предсоревновательный и после-соревновательный периоды
4. Общие понятия о гигиене.
5. Основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период и питание самбиста.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.
8. Основы методики обучения.
9. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
10. Правила соревнований, их организация и проведение.
11. Место занятий, оборудование и инвентарь.
12. Морально – волевая подготовка.
13. Планирование учебно-тренировочного процесса.
14. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Общая физическая подготовка (96 ч.)

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения с гирями (стоя, лежа, на мосту).
4. Упражнения на гимнастической стенке.
5. Упражнения с канатом.
6. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
2. Упражнения для ног, ступней, спины.
3. Упражнения на перекладине.
4. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц заднего бедра.

5. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения с сопротивлением партнера.

4. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с мячом.

1. Удары по мячу.

2. Наклоны и повороты с мячом.

3. Метание мяча на точность в цель.

4. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты.

2. «Фляги», «рандаты», «сальто».

Подвижные игры и эстафеты.

1. «Скачки», «родео», «русский танец», «плетень».

2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (124 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Схватки при различном освещении и в темноте.

2. Схватки в непривычных ситуациях (обстановке).

3. Схватки групповые 2Х2, 3Х3, в стойке и лежа.

Упражнения для развития гибкости.

1. Увеличение амплитуды атакующих действий за счет изменений структуры приемов (на дальние дистанции, согнувшись, созданием препятствий на пути движения частей тела противника).

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на короткие дистанции.

2. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбегу.

3. Старты из положения лежа (на животе, спине, боку)

4. Старты из положения сидя, стоя, и на двух коленях.

5. Схватка с опережением.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

2. Упражнения с гирями. 3. Лазание по канату с помощью ног и без них.

4. Упражнения на перекладине.

5. Упражнения с резиной.

Упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции (кросс).

1. Плавание (заплыв на длинные дистанции).

2. Схватки с задачей быстрее выиграть.

3. Схватки с заданиями (изменять захваты, приемы и т.д.)

4. Техничко-тактическая подготовка (160 ч.) Примерная последовательность изучения материала для СОГ-3. Техническая подготовка.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;

- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

- бросок через грудь с захватом туловища сзади;

- бросок с обратным захватом двух ног;

- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;

- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с «обвивом» одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- бросок «ножницы» после подхвата;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором

стопой в подколенный сгиб.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).

3. Нападения.

4. Преследование и обеспечение полной победы.

5. Встречная борьба.

6. Активная оборона.

7. Разведка.

8. Маскировка.

9. Маневрирование.

5. Психологическая подготовка (10 ч.)

1. Упражнения для совершенствования решительности.

2. Упражнения для совершенствования инициативности (игра типа: кто за определенное время покажет большее количество новых приемов или защит)

3. Упражнения для совершенствования коллективизма.

6. Соревнования (10 ч.)

1. Первенство ДЮСШ по самбо.

2. Новогодний турнир по самбо.

7. Контрольно – переводные испытания (4 ч.)

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Зачисление в спортивно–оздоровительные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицины амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами районного муниципального учреждения здравоохранения не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивно – оздоровительной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

4. 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 по 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.

IV. 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 педагога-тренера 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.

V. Системы контроля и зачетные требования

1. Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

2. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно -и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: 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 исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

3. Оценка тактико-технической подготовки учащихся Наиболее важными для оценки качества подготовки обучающихся являются тактические и технические критерии.

Критерии оценки технической подготовки учащихся:

Для группы СОГ -1

| Контрольные упражнения | Уровень выполнения | | |
|--|---|--|--|
| | Высокий | Средний | Низкий |
| Техническая подготовка | | | |
| Контрольные показатели | Высокий | Средний | Низкий |
| Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно | Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой. | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление | Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры |
| Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево | Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом. | Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры. | Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры |
| Варианты самостраховки | Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жёсткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов | Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём |

Для группы СОГ -2

| Контрольные упражнения | Уровень выполнения | | |
|---|--|--|--|
| | Высокий | Средний | Низкий |
| Техническая подготовка | | | |
| Контрольные показатели | Высокий | Средний | Низкий |
| Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения. | Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения. |
| Варианты самостраховки | Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жёсткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов | Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём |

Для группы СОГ -3

| Контрольные упражнения | Уровень выполнения | | |
|---|--|--|---|
| | Высокий | Средний | Низкий |
| Техническая подготовка | | | |
| Контрольные показатели | Высокий | Средний | Низкий |
| Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону) | без прыжков Выполнение в одном темпе в обе стороны | Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения. | Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения. |
| Варианты самостраховки | Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке |
| Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приёмов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов | Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём |
| Тактическая подготовка | | | |
| Сочетание нескольких технических приемов в одном движении (в борьбе в стойке, в борьбе лежа), выполнение контрприемов | Правильный выбор сочетания приемов, исполнение чёткое, без ошибок, в быстром темпе; приводящее к ожидаемому результату | Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату | Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату |
| Выведение противника на необходимое борцу движение | Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение чёткое, без ошибок, в быстром темпе. | Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату | Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату |

4. Переводные нормативы на следующий этап обучения

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям ФССП по виду спорта самбо получают право перейти на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно-оздоровительном этапе.

VI. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

- К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по программе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

- Практические занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

- Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

- Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Требования безопасности по окончании занятия

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

- Организованно покинуть место проведения занятий.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

VII. Условия реализации программы

Форма реализации программы – очная. В случае особых условий возможна дистанционная форма обучения.

Материально-техническое обеспечение:

1. зал для занятий видом спорта самбо соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2. помещение для переодевания;

3. татами, маты гимнастические, канат, скакалки, шведская стенка, гимнастическая скамейка, мячи

4. компьютерная техника: ноутбук.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс освоения программного материала. Отчасти это достигается при использовании

дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов.

Информационное обеспечение:

1. утвержденная образовательная программа.
2. дидактическая игры, карточки, плакаты.
3. учебные DVD – фильмы.
4. видеозаписи соревнований международного, Всероссийского уровня, правила соревнований по виду спорта «Самбо»

Кадровое обеспечение.

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

VIII. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
5. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
6. 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.
7. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
8. 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
9. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
11. 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.
12. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
13. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
14. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Интернет ресурсы:

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. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа - свободный