



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В.Ольховского № 11»
(МБУ ДО Г.О.САМАРА «СШОР № 11»)

(443095, г.Самара, ул. Стара Загора, 226-а, тел/факс 956-39-10, e-mail: 11sport@mail.ru)

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 01/23
от «25» 01 20 23 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО г.о. Самара «СШОР № 11»

Е.А. Чуйкова

от «25» 01 20 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры
и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности
с элементами «самбо»**

Срок реализации: 4 года

Возраст, обучающихся: 6- 12 лет

Разработчики: Лепешкова Е.В.,
Начальник отдела МО
Воронин А.Д., тренер-преподаватель
отделения самбо

г. Самара, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «самбо» (далее - программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ); Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1245.

Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Актуальность Программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 4 года обучения.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план учебного года обучения программы состоит из 3 модулей.

Программа педагогически целесообразна, так как решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирования таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств «самбо».

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- овладение основными техниками и приемами вида спорта «самбо»;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 4 года: по 78 часов в год (по 3 модуля в год по 26 часов каждый).

Программа рассчитана на 52 недели: из них 39 недели реализация Учебного плана программы, 13 недель - каникулярное время (отпуск тренера, тренера-преподавателя).

Сроки начала физкультурно-спортивных мероприятий с начала учебного года (1 сентября).

Количество часов в неделю – 2 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю.

Время 1-го занятия (час) - 60 минут (астрономического часа).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 12 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

В группах осуществляется физкультурно–спортивной и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
Весь период	10	15-20 человек	до 25	2-3

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- просмотр учебных фильмов,
- групповые учебно-тренировочные занятия,
- занятия в оздоровительно-спортивном лагере
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.

Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах.

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 задание 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.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные	<p>Обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обладают чувством собственного достоинства; - умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества; - обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.
Метапредметные	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения; - умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире; -умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность, - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности; - принятие и освоение социальной роли.
Предметные	<p>В результате реализации программы учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств; - овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; - историю возникновения и развития борьбы «Самбо». - технику безопасности при занятиях борьбой «Самбо» - комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; - основные комплексы специальных упражнений; - основы техники и тактики борьбы; - правила соревнований. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств; - овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;

– участвовать в соревнованиях между группами.

Задачи и преимущественная направленность в группе 1 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП, СФП, элементами самбо;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта самбо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям.

Задачи и преимущественная направленность в группах 2 год обучения:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами ОФП с элементами самбо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Результаты подготовки:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательным умениям и навыкам, начальным формам по виду спорта самбо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Задачи и преимущественная направленность в группах 3 года обучения.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к виду спорта самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

	<p><i>Результаты подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «самбо»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. <p><i>Задачи и преимущественная направленность в группах 4 года обучения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - повышение уровня физической подготовленности; - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; - профилактика вредных привычек и правонарушений. - развитие специальных физических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок. <p><i>Результаты подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «самбо»; - сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. - отбор в группы, обучающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
--	--

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения *в форме* итоговой аттестации, сдачи нормативов.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта
для групп физкультурно – спортивной направленности
с элементами «самбо»**

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	5	21
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	5	21
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	4	20
4.	Итоговая аттестация	2	1	21
	ИТОГО	78	15	63
2 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	5	21
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	4	22
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	21	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	12	66
3 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	3	23
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	3	23
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	9	69
4 год обучения				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	3	23
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	3	23
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	24	3	21
4.	Итоговая аттестация	2	-	2
	ИТОГО	78	9	69

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	22	4	18
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	15	3	12
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3
	всего	26	5	21
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7
4	Итоговая аттестация	2	1	1
	всего	26	5	21
	ИТОГО	78	15	63

Примерный календарно-тематический план

Виды подготовки	Месяц Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	22	8	10	4									
Специальная физическая подготовка	4			4									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	15				4	6	4	1					
Специальная физическая подготовка	7				3	1	2	1					
Технико-тактическая подготовка	4				1	1	2						
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	8							3	2	3			
Специальная физическая подготовка	6							1	3	2			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

июнь-август - каникулярное время (отпуск тренера, тренера-преподавателя)

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	22	4	18	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	4	1	3	
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 1 модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными комплексами общеразвивающих упражнений;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Общая физическая подготовка (22 часов)

Теоретическая подготовка – 4 часа:

Тема 1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Тема 3. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 4. Акробатические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.

Практика – 18 часов

Тема 1. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Тема 2. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 3. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Тема 4. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 5. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Тема 6. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 7. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 8. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 9. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 10. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 11. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 12. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 13. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 14. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (4 часов)

Теория – 1 час:

Тема 1. Значение специальных физических упражнений в подготовке самбиста.

Тема 2. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке.

Практика – 3 часа:

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Тема 2. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Тема 3. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Тема 4. Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Тема 5. Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью **Учебно-тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	15	3	12	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	4	1	3	Беседы, наблюдение
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи 2 модуля:

Образовательные задачи:

- овладение комплексами общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (15 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Силовые упражнения. Акробатические упражнения.

Тема 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта: Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи. Режим дня.

Тема 3. Расписание учебно-тренировочного процесса. Самостоятельность. Понятия и основы здорового образа жизни. Разминка самбиста.

Практика – 12 часов:

Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 8. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 9. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (7 часа)

Теория – 1 час:

Тема 1. Значение упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика – 6 часов:

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 1. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (4 часа)

Теория – 1 час

Тема 1. История развития самбо. Значение технической подготовки в самбо. Основы техники. Приемы.

Практика – 3 часа

Тема 1-3. Основные положения: захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

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.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	-	8	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	10	3	7	Беседы, наблюдение
4	Итоговая аттестация	2	1	1	Тестирование
	всего	26	5	21	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- ознакомление с основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Практика – 8 часов:

Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 8. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 9. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (6 часа)

Теория – 1 часа.

Дозировка. Самоконтроль.

Практика -5 часов:

Тема 1. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 2. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 3. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Технико-тактическая подготовка (10 часа)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Значение основ техники борьбы в стойке и лежа. Основы техники.

Тема 2. Упражнения для развития основных и специальных физических качеств. Дальнейшее значение на развитие технических элементов.

Практика – 7 часов:

Тема 1. Основы техники. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Тема 6. 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.

Тема 7. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 8. Прием тестов по ОФП и СФП (2 часа).

Итоговая аттестация – 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности				
1	Общая физическая подготовка	13	2	11
2	Специальная физическая подготовка	13	3	10
	всего	26	5	21
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	10	1	9
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	7
	всего	26	4	22
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	12	66

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	13	4	5	4									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	10				3	3	3	1					
Специальная физическая подготовка	8				2	3	3						
Технико-тактическая подготовка	8				3	2	2	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	8							2	3	3			
Специальная физическая подготовка	8							3	2	3			
Технико-тактическая подготовка	8							3	3	2			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности
Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	13	2	11	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	3	10	
всего	26	5	21	

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий самбо.

Задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

Общая физическая подготовка (13 часа)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма **Общая физическая подготовка.** Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в самбо.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Тема 3. Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Практика -11 часов:

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 3 часа:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Тема 3. Упражнения с манекеном.

Практика – 10 часов:

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Тема 2. Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3. Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 4. Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;

- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	10	1	9	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	8	1	7	
Технико-тактическая подготовка	8	2	7	
всего	26	4	22	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
 - развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика -9 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория – 1 часа:

Тема 1. Значение упражнения для развития специальных физических качеств в работе над техническими приемами.

Практика – 7 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	8	1	7	
3	Технико-тактическая подготовка	8	2	6	
	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
	всего	26	3	23	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий самбо.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами самбо;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;

Общая физическая подготовка (8 часов)

Практика -8 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория – 1 часа

Тема 1. Способы подготовки приемов. *Борьба лежа (переворачивание). Болевые приемы.*

Практика – 7 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (8 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 6 часов:

1. Борьба стоя:

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	13	2	11
3	Технико-тактическая подготовка	5	1	4
	всего	26	3	23
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	всего	26	3	23
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8

4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	9	69

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	8	3	3	2									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
Техническая подготовка	5	1	2	2									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	4				1	2	1						
Специальная физическая подготовка	12				3	4	4	1					
Техническая подготовка	10				4	2	3	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	4							1	1	2			
Специальная физическая подготовка	10							3	4	3			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	2	11	
Технико-тактическая подготовка	5	1	4	
всего	26	3	23	

Цель: овладение основами техники самбо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 1. Упражнения для развития основных физических качеств.

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба для развития:

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног.

Тема 2. Спортивные игры: футбол, регби.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа

Тема 1. Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Одежда самбиста

Тема 2. Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Тема 2. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 3. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 4. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 5. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 6. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (11 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 5 часов:

1. Борьба стоя:

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
	всего	26	3	23	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, совершенствование специальных физических упражнений;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки

Практика – 10 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (10 часов)

Теория – 1 час:

Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Практика – 9 часов:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 5 часов:

1. Борьба стоя:

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование
Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	10	1	9	
Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
всего	26	3	23	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий самбо.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами самбо;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часа:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Спортивный травматизм.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (10 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 8 часов:

1. Борьба стоя

Основные захваты:

- за рукава;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

в основном туловищем:

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Итоговая аттестация – 2 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью				
1	Общая физическая подготовка	8	-	8
2	Специальная физическая подготовка	13	2	11
3	Технико-тактическая подготовка	5	1	4
	всего	26	3	23
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9
	всего	26	3	23
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование				
1	Общая физическая подготовка	4	-	4
2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3	Технико-тактическая подготовка	10	2	8
4	Итоговая аттестация	2	-	2
	всего	26	3	23
	ИТОГО	78	9	69

Примерный календарный план

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	26	8	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	8	3	3	2									
Специальная физическая подготовка	13	4	5	4									
Техническая подготовка	5	1	2	2									
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью	26	0	0	0	8	8	8	2	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка	4				1	2	1						
Специальная физическая подготовка	12				3	4	4	1					
Техническая подготовка	10				4	2	3	1					
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	26	0	0	0	0	0	0	8	8	10	0	0	0
Общая физическая подготовка	4							1	1	2			
Специальная физическая подготовка	10							3	4	3			
Технико-тактическая подготовка	10							4	3	3			
Итоговая аттестация	2									2			
Общее количество часов в год	78	8	10	8	8	8	8	10	8	10	0	0	0

1 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	13	2	11	
Технико-тактическая подготовка	5	1	4	
всего	26	3	23	

Цель: овладение основами техники самбо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Задачи:

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 1. Упражнения для развития основных физических качеств.

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба для развития:

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног.

Тема 2. Спортивные игры: футбол, регби.

Специальная физическая подготовка (13 часов)

Теория – 2 часа

Тема 1. Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание.

Одежда самбиста

Тема 2. Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Тема 2. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 3. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 4. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 5. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 6. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (11 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации.

Практика – 11 часов:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 5 часов:

1. Борьба стоя:

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность со специальной направленностью Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	
3	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
	всего	26	3	23	

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию и совершенствованию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные задачи:

- овладение и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений, совершенствование специальных физических упражнений;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часов:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (12 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки

Практика – 10 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Техническая подготовка (10 часов)

Теория – 1 час:

Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Практика – 9 часов:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 5 часов:

1. Борьба стоя:

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:

- задняя подножка;
- передняя подсечка;

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны головы;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование
Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	4	-	4	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	10	1	9	
Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование.
всего	26	3	23	

Цель:

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий самбо.

Задачи:

- овладение основными техниками и приемами самбо;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами самбо и других видов спорта;

Общая физическая подготовка (4 часа)

Практика -4 часа:

Тема 1. Упражнения для развития силы:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория – 1 часа Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Спортивный травматизм.

Практика – 18 часов:

Тема 1. Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 6. Упражнения на мосту.

Тема 7. Упражнения с манекеном.

Тема 8. Парные упражнения.

Технико-тактическая подготовка (10 часов)

Теория – 2 часа:

Тема 1. Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Практика – 8 часов:

1. Борьба стоя

Основные захваты:

- за рукава;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

в основном туловищем:

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Итоговая аттестация – 2 часа.

Методическое обеспечение Программы

Система спортивной подготовки обучающихся представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий. На протяжении реализации программы обучающиеся должны овладеть навыками здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта, овладеть основами техники и приемами вида спорта «самбо»; приобрести специальные знания, улучшить моральные и волевые качества; сформироваться общие и специальные физические качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1 года обучения:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – переводных испытаниях).

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 2 года обучения

Подвижные игры и игровые упражнения;

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
5. Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);

6. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
 7. Школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТТК);
 8. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).
- Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий 3 года обучения

1. Подвижные игры и игровые упражнения;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
8. Школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТТК);
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий 4 года обучения

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Комплексы специально подготовленных упражнений;
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. Комплексы специальных упражнений своего вида;
5. Подвижные и спортивные игры;
6. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
7. Изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Юный самбист за период обучения в группах обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка обучающийся на 1- 4 году

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

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка обучающийся на 1- 4 году

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;

- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка обучающийся на 1- 4 году

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

За этот период спортсмены должны освоить базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется педагогическим составом самостоятельно. Обучающийся за период обучения на данном учебно-тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Методика контроля. На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговая аттестация.

В процессе занятий рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, количество сна, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Медицинский контроль нежен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря физкультурно-спортивных мероприятий. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у обучающихся свойств не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Формирование личностных качеств индивидуальных способностей занимающихся

Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений самбо.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).

- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
 - восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
 - появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
 - ориентировка на собственные поступки, их оценка.
- Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.
- Формирование самооценки. Этапы формирования.
- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки полярному принципу: хорошо - плохо.
 - проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер, проводящий занятия по физической культуре с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений, занимающихся в процессе реализации начальных форм упражнений самбо, особая роль принадлежит выработке навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация обучающихся (ежегодно, после каждого года обучения).

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются настоящей Программой. В процессе промежуточной аттестации оцениваются показатели уровня подготовленности обучающихся по итогам учебного периода.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-педагогических испытаний.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются тренером-преподавателем обучающихся, согласно учебному плану.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно- педагогических испытаний. Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

Критерии оценки: Высокий, средний, низкий.

При неудовлетворительной сдаче итоговой аттестации можно предложить обучающемуся повторное прохождение программы.

Комплексы контрольно – педагогических испытаний

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ групп 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5Д	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11, 2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	11 00 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	11 50 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	125 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из вися лежа (Д), кол -во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ Групп 3- 4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине: до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

Спортивный отбор

Спортивный отбор неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, начинаясь в раннем школьном возрасте ориентацией детей на занятия спортом и заканчиваясь комплектованием сборных команд страны.

Для проведения отбора в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» проводится итоговая аттестация в виде нормативов общей физической и специальной физической подготовки на соответствующий уровню подготовки обучающегося. При успешной сдаче итоговой аттестации, обучающийся рекомендуется в группы обучающихся по программе дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «самбо», на соответствующий этап.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Для занятий необходим спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

Оборудование, инвентарь и спортивная форма	Количество
1. Ковер	1
2. Тренировочные мешки-чучела	3
3. Покрывало	1
4. Верхние покрышки	2
5. Гимнастическая стенка	3
6. Кольца	1
7. Канат для перетягивания	1
8. Гимнастическая скамейка	2
9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг	2-3
10. Весовые гири, вес 16 кг	10
11. Гантели, вес 2-5 кг	12
12. Набивные мячи, вес 2 кг	16
13. Скакалки, длина 2 м 80 см	16
14. Аптечка	1
15. Пылесос	1
16. Зеркало	1

17. Куртка самбиста	60
18. Шорты самбиста	60
19. Ботинки самбиста	60
17. Вешалки для спортивного костюма и полотенца	16
18. Весы	1
19. Доска для объявлений	1

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером, тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Список литературы

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2016 г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо. - Ярославль, 2017г.-155 с.
3. Самбо программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2018г.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2017 г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2016 г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2018 г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие. - М: Анита Пресс, 2019 г.- 160 с.