

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТА»  
ИМЕНИ В.Д. ШКАЛОВА»  
(МБУ ДО СШОР «Спарта» имени В.Д. Шкалова»)**

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании Педагогического  
совета МБУ ДО СШОР «Спарта»  
имени В.Д. Шкалова»  
№ 3 от 21.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО «СШОР «Спарта»  
имени В.Д. Шкалова



В.А. Вялых

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

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет  
Срок реализации: 3 года

г. Барнаул, 2024 г.

## Содержание

	<b>Стр.</b>
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты программы ...	10
1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного ..... плана.	11
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>36</b>
2.1. Календарный учебный график .....	36
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	36
2.3. Методические материалы .....	37
2.4. Воспитательная работа.....	41
2.5. Иные компоненты.....	42
2.6. Информационные ресурсы и литература.....	43

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «самбо» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной общеразвивающей деятельности для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022г. № 1073 (далее – ФССП).

Потенциал системы дополнительного образования, а именно тех подразделений учреждений дополнительного образования, которые осуществляют образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, определяется тем, что в ее основе не только совершенствование специальных физических качеств, но и решение проблем гражданского, патриотического воспитания.

Основной социальной миссией МБУ ДО «Спортивная школа «Спарта»», далее (Спортивная школа) является не только достижение побед в спорте, но и оздоровление обучающихся, освоение знаний о здоровом образе жизни, применение их для укрепления здоровья собственного организма, формирование личностной позиции.

«Самбо» — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.

«Самбо» — это интернациональный вид спорта, признанный МОК.

«Самбо» — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

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

Традиции «самбо» уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. «Самбо» включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы и других видов единоборств.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)».

В конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины – «боевого самбо».

В «боевом самбо» разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника).

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано «национальным приоритетным видом спорта» в Российской Федерации.

«Самбо» является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией «самбо» России. Как вид спорта, «самбо» характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия «самбо» позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к здоровому образу жизни, воспитание моральных и волевых качеств, овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала).

Методологическую основу программы составляют ранее разработанная «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.Е. Табаковым- кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, С.В. Елисеевым- кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, г. Москва, учебные пособия основоположников борьбы самбо В. Спиридонова, И. Солоневича, А. Буценко, Н. Ознобишина (20-30 г. XX века), В.П. Волкова (1940), В. Харлампиева (1949) и современные видео пособия, например, «Уроки самбо Гончарова» (<http://www.youtube.com/playlist?List=PL92296781FD1DD8F7>), Л.Б. Турин (1978), Д.Л. Рудман (1982, 1983), Е. М. Чумаков (1996, 2002).

*Актуальность* программы в том, что она выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. В процессе

занятий, которые отличаются высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

*Новизна программы* заключается в использовании различных способов обучения навыкам борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки обучающихся от начального обучения до учебно-тренировочной группы, на основе сочетания особого набора физических упражнений, теоретической подготовки.

Программа в своем содержании отражает многолетний опыт работы тренеров-преподавателей с несколькими поколениями детей и представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

*Педагогическая целесообразность* обусловлена тем, что для освоения программного материала обучающимися педагог использует набор современных здоровье сберегающих технологий:

- обучение здоровью (включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек);

- укрепление физического здоровья обучающихся.

*Отличительная особенность данной программы* от уже существующих заключается в том, что она направлена на внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

Программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Группы спортивного оздоровления (СО) в самбо формируются из лиц, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача).

В реализации программы участвуют три возрастные группы обучающихся: 6-9 лет, 10-13 лет, 14-18 лет.

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

Этап спортивного оздоровления (СО)	3	6-9	10-15
		10-13	10-15
		14-18	10-15

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие - академический час **45 минут**.

**Режим занятий на одну группу: 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)**

*Ожидаемым результатом программы является:*

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для обучающихся самбо;
- прочное освоение современной техники самбо и умение, ее эффективно применять в соревновательной деятельности;
- овладение индивидуальными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка, умение ребёнком оценивать свои достижения, свободное владение техникой борьбы самбо;
- сформированный портфолио личностных достижений воспитанника;
- высокие моральные качества.

Этапный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящая из этапов спортивной подготовки, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по этапам спортивной подготовки в дисциплине «демонстрационное самбо».

На начальном этапе «демонстрационное самбо» – это и оздоровительная практика и спорт. Занятия демонстрационным самбо – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста (в том числе их родителей), которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности спортивного оздоровления МБУ ДО «СШ «Спарта» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Правила вида спорта «самбо», утвержденные приказом № 892 от 14.12.2020 года, с изменениями, внесенные приказом Министерством спорта Российской Федерации от 05.02.2022 года № 52;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении санпин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);
- СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Спарта» города Барнаула.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время.

В Алтайском крае «самбо» дополнительно реализуется по программе Всероссийской федерации самбо - «Самбо в школу» используется в образовательной практике общеобразовательных организаций.

Деятельность обучающегося в учебном процессе спортивного оздоровления — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психологические и физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия. На организацию спортивной деятельности обучающихся 6-18-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом качественных изменений в организме обучающихся различают возрастные периоды: *8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.*

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися «самбо», не выявлено. В процессе учебно-тренировочной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди обучающихся 8-12- лет (*аналогично 6-7 лет - детство*)

Подростковый возраст охватывает период от 12-16 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками

происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Сложности с организацией учебно-тренировочного процесса возникают при занятиях «самбо», 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

*Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Систематические занятия борьбой самбо будут очень интересны детям этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по самбо у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

*Срок обучения по программе:* в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «СШ «Спарта».

*Режим занятий:* занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом.

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

*Формы проведения учебно-тренировочных занятий;*

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

*Основные методы тренировочных воздействии;*

- игровой (подвижные игры);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости);
- круговой (круговая тренировка).

*Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:*

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

Программа предполагает ежегодное обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

## ***1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты:***

### *Цель программы:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся лиц, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся,
- формировании культуры здорового и безопасного образа,
- укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся,
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе,
- профессиональную ориентацию обучающихся,
- выявление, развитие и поддержку обучающихся лиц, проявивших выдающиеся способности.

### *Программа направлена на:*

- создание условий для физического воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в «самбо»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по программам
- спортивной подготовки;
- отбор одаренных лиц;
- организацию досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### *Задачи:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- сформировать устойчивые понимание обучающихся об правильном питании как составляющих здорового образа жизни;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

### *Планируемые результаты:*

#### Личностные:

- заинтересованы в обучении самбо, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;
- усваивают нормы и ценности общества.
- адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку тренера-преподавателя, сверстников, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;

#### Метапредметные:

- вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- развивают основные физические качества: гибкость, быстроту реакции, выносливость, силу, координации движений, скорость.

#### Предметные:

- приобретают теоретические знания о «самбо», как виде спорта, о здоровом образе жизни и правильном питании;
- осваивают базовую технику и элементы самбо;
- получают общефизическую и специальную подготовку.

### ***1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.***

#### ***1.3.1. Содержание программы.***

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по «самбо»:

##### *Общая физическая подготовка. (ОФП).*

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной подготовки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав учебно-тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимися, делятся на две группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

*Под координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности обучающегося к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих самбистов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. В спортивной тренировке обучающийся, впрочем, как и лицо любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

#### *Специальная физическая подготовка. (СФП)*

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет занятий. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка обучающегося предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливостью.

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсеналов технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного учебно-тренировочного занятия. Необходимо изучить не только приемы нападения, но приемы защиты.

Классификация бросков в самбо складывается из

*бросков:* руками (выведения из равновесия, броски с захватом ноги, ног), ногами (подножки передняя и задняя, подсечки, зацепы, броски через голову, подхваты), туловищем (бросок через спину, через бедро, бросок прогибом);

*болевые приемы:* на руки (рычаги, узлы, ущемления), на ноги (рычаги, узлы, ущемления, растяжения);

*удержания:* сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

### **1.3.2. Учебный план:**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки		
		СО-1	СО-2	СО-3
1	Общефизическая подготовка	108	90	70
2	Специальная физическая подготовка	70	90	80
3	Технико-тактическая подготовка	108	112	146
4	Теоретическая подготовка	20	14	10
5	Медицинские мероприятия, тестирование и	6	6	6

	контроль			
	<b>Итого часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**1.3.3. Содержание учебного плана этапа спортивного оздоровления 1 года обучения.**

*План-график распределения часов учебно-тренировочной работы в группах спортивного оздоровления 1 года (СО-1)*

*Кол-во учебных занятий (дней) - 3, часов-6 в неделю, 1 занятие - 2 часа.*

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	26	26	26	<b>141</b>
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				<b>45</b>
Технико-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	12					<b>102</b>
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2					<b>18</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1								<b>6</b>
Кол-во тренировочных часов	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Кол-во тренировочных занятий	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

*Теоретическая подготовка,*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
2	Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	2

3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	2
4	Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.	2
5	Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в Спортивной школе.	2
7	Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность, гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.	2
8	Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	2
9	Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи.	2
<b>Всего часов:</b>		<b>18</b>

*Физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.	14
2	Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой, упражнения со сменой положений и заданий.	14
3	Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.	14
4	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание.	14
5	Упражнения для развития силы: прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера.	14
6	Упражнения для развития силы: упражнения с гирями, гантелями.	14

7	Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.	14
8	Акробатика: стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры.	14
9	Акробатика: перекаты, прыжки, кувырки (вперед, назад, боком), перевороты.	14
10	Спортивные игры и подвижные игры	15
<b>Всего часов:</b>		<b>141</b>

*Специальная физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки); падение с опорой на руки, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху.	5
2	Действия для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад).	5
3	Техника передвижений борца.	5
4	Техника захватов.	5
5	Подготовительные действия для удержаний.	5
6	Имитационные упражнения.	7
7	Упражнения с резиновым амортизатором.	8
8	Упражнения с манекеном.	5
<b>Всего часов:</b>		<b>45</b>

*Технико-тактическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Удержание сбоку.	6
2	Удержание поперек.	6
3	Удержание со стороны головы.	6
4	Болевой прием: рычаг локтя.	6
5	Болевой прием узел плеча.	6
6	Болевой прием: рычаг плеча.	6
7	Бросок выведением из равновесия рывком.	6
8	Бросок выведением из равновесия толчком.	6
9	Бросок: задняя подножка.	6
10	Бросок: передняя подножка.	6
11	Бросок: боковая подсечка.	6

12	Бросок: передняя подсечка.	6
13	Бросок через бедро.	6
14	Бросок через спину.	6
15	Бросок зацепом голенью изнутри.	6
16	Соревнования. Тестирование.	6
17	Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	4
18	Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>
1	Медицинские мероприятия. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	<b>6</b>
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>

### *Темы учебного плана 1-го года обучения*

Тема 1. Введение. Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой.

Тема 5. Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.

Тема 6. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с гирями, гантелями, резиновым амортизатором. Упражнения с набивным мячом.

Тема 7. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 8. Специальная физическая подготовка: специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само-страховки); падение с опорой на руки, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху; действия для выведения из равновесия: рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад. Техника передвижений борца: приставным шагом, скрещивая

ноги, вперёд-назад, в сторону: влево и вправо, по кругу. Техника захватов: одной и двумя руками, захваты одежды и ноги, отворота и рукава, двух рукавов, двух отворотов, рукава и пояса. Подготовительные действия для удержаний - перевороты из разных исходных положений партнера: лежа на груди, стоя на четвереньках, стоя на коленях. Имитационные упражнения, упражнения с резиновым амортизатором. Упражнения с манекеном. Поднимание, переноска манекена, повороты с манекеном, приседание с манекеном на спине, броски манекена, движения на мосту с манекеном на груди. Техника защиты от ударов руками и ногами.

Тема 9. Бросок: задняя подножка. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, оказывая встречное сопротивление с выполнением броска, отталкивая партнера от себя.

Тема 10. Бросок: передняя подножка. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, перешагиванием через ногу партнера, шагая по кругу.

Тема 11. Удержание сбоку. Захваты за руку и голову, за руку двумя руками, сидя лицом к ногам, захватом руки и одежды на груди, захватом руки одной рукой. Уходы с удержания: разворотом плеч, с помощью борцовского моста, отжимая рукой голову.

Тема 12. Акробатика. Стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры, перекаты, прыжки, кувырки (вперед, назад, боком), перевороты.

Тема 13. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

Тема 14. Удержание поперек. Захваты за руку и голову, за одежду на спине и ногу, за руку и туловище. Уходы с удержания: с помощью борцовского моста, вращением, освобождаясь от захвата, отжимая рукой голову.

Тема 15. Бросок: передняя подсечка. Захваты: за рукав и пояс, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: сгибание атакуемой ноги, осаживанием соперника с помощью захвата, перешагивая через ногу партнера.

Тема 16. Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.

Тема 17. Удержание со стороны головы. Захваты: двух рук, руки и пояса под рукой, пояса двумя руками. Уходы: с помощью борцовского моста, отталкивая партнера от себя или перекидыванием партнера через себя.

Тема 18. Болевой прием: рычаг локтя. Исходные положения партнера: лежа на спине, на боку, на груди, стоя на четвереньках, на коленях. Захваты: двумя руками, двумя ногами. Уходы: с помощью борцовского моста, разворотом руки, поднимаясь на ноги и отрывом партнера от ковра.

Тема 19. Бросок: боковая подсечка. Захваты: за рукав одной рукой, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: сгибание атакующей ноги, осаживанием соперника с помощью захвата, перешагивая через ногу партнера.

Тема 20. Бросок через бедро. Захваты: за пояс и рукав, за шею и рукав. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: поворотом боком к сопернику, шагая по кругу, осаживая соперника на пятки.

Тема 21. Бросок выведением из равновесия рывком. Захваты: за рукав одной рукой, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, отступая назад.

Тема 22. Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема 23. Бросок выведением из равновесия толчком. Захваты: за рукав одной рукой, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, наступая вперед.

Тема 24. Бросок через спину. Захваты: за рукав одной рукой, захватом руки на плечо, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, наступая вперед.

Тема 25. Спортивные игры. Игры с мячом: футбол, регби, ручной мяч, засаливание; игры в касания, дебюты

Тема 26. Болевой прием узел плеча. Исходные положения партнера: лежа на спине, на боку, стоя на четвереньках, на коленях. Захваты: двумя руками, двумя ногами. Уходы: с помощью борцовского моста, разворотом руки, кувырком, поднимаясь на ноги и отрывом партнера от ковра.

Тема 27. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе.

Тема28. Бросок зацепом голенью изнутри. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, наступая вперед, шагая через ногу партнера, проведение встречного броска.

Тема29. Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность, гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.

Тема 30. Болевой прием: рычаг плеча. Исходные положения партнера: лежа на спине, на груди. Исходные положения атакующего: лицом к ногам и лицом к голове партнера. Уходы: сгибанием руки, вращением, освобождением от захвата, поднимаясь на ноги.

Тема 31. Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств- силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.

Тема 32. Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Тема 33. Соревнования.

Тема 34. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Тема 35. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.

Тема 36. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.

#### ***1.3.4. Содержание учебного плана этапа спортивного оздоровления 2 года обучения.***

*План-график распределения часов учебно-тренировочной работы в группах спортивного оздоровления 2 года*

*(СО-2)*

*Кол-во учебных занятий (дней) - 3, часов-6 в неделю, 1 занятие - 2 часа.*

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	26	26	26	<b>132</b>

Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6				<b>54</b>
Технико-тактическая подготовка	11	11	11	12	12	12	13	13	13				<b>108</b>
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1				<b>12</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1							<b>6</b>
Кол-во тренировочных часов	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Кол-во тренировочных занятий	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

*Теоретическая подготовка,*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
2	Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	2
4	Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.	2
5	Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе.	1
7	Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность,	1

	гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.	
8	Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств- силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.	1
9	Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
10	Места занятий. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>12</b>

*Физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.	13
2	Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой, упражнения со сменой положений и заданий.	13
3	Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.	13
4	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание.	13
5	Упражнения для развития силы: прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера.	13
6	Упражнения для развития силы: упражнения с гирями, гантелями, на спортивных тренажерах.	13
7	Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.	13
8	Акробатика: стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры.	13
9	Акробатика: перекаты, прыжки, кувырки (вперед, назад, боком), перевороты.	13
10	Спортивные игры и подвижные игры	15
	<b>Всего часов:</b>	<b>132</b>

*Специальная физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки); падение с опорой на руки, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху.	7
2	Действия для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад).	6
3	Техника передвижений борца.	7
4	Техника захватов.	7
5	Подготовительные действия для удержаний.	7
6	Имитационные упражнения.	7
7	Упражнения с резиновым амортизатором.	7
8	Упражнения с манекеном.	6
	<b>Всего часов:</b>	<b>54</b>

*Технико-тактическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Удержание верхом.	5
2	Болевой прием: рычаг колена.	5
3	Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия.	5
4	Болевой прием: ущемление икроножной мышцы.	5
5	Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча.	5
6	Бросок выведением из равновесия скручиванием.	5
7	Бросок захватом двух ног.	5
8	Бросок: задняя подножка на пятке.	5
9	Бросок: передняя подножка с колена.	5
10	Бросок: подсечка изнутри.	5
11	Бросок захватом бедра снаружи.	5
12	Бросок захватом бедра изнутри.	5
13	Бросок через спину с колен.	5
14	Бросок: подхват.	5
15	Бросок: подхват изнутри.	5
16	Бросок через голову с упором стопой в живот.	5
17	Бросок через голову с подсадом голенью.	5
18	Бросок зацепом одоименной ноги изнутри.	5
19	Подхват сзади (отхват).	5
20	Соревнования.	7
21	Контрольные нормативы: выполнение нормативов по	4

	общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	
22	Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>112</b>
1	Медицинские мероприятия. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	<b>6</b>
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>

*Темы учебного плана 2-го года обучения.*

Тема 1. Введение. Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой.

Тема 5. Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.

Тема 6. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с гириями, гантелями, резиновым амортизатором. Упражнения с набивным мячом.

Тема 7. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 8. Специальная физическая подготовка: специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само-страховки); падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху; упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад). Техника передвижений борца: приставным шагом, скрещивая ноги, вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Техника захватов: одной и двумя руками, захваты одежды и ноги, отворота и рукава, двух рукавов, двух отворотов, рукава и пояса. Подготовительные действия для удержаний - перевороты из разных

исходных положений партнера: лежа на груди, стоя на четвереньках, стоя на коленях. Имитационные упражнения, упражнения с резиновым амортизатором. Упражнения с манекеном. Поднимание, переноска манекена, повороты с манекеном, приседание с манекеном на спине, броски манекена, движения на мосту с манекеном на груди. Имитация на манекене выполнения бросков.

Тема 9. Передняя подножка с колена. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, перешагиванием через ногу партнера, шагая по кругу.

Тема 10. Бросок через спину с колена. Захваты: за рукав одной рукой, захватом руки на плечо, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, наступая вперед.

Тема 11. Бросок: подсечка изнутри. Захваты: за рукав одной рукой, захватом руки на плечо, захватом двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, назад.

Тема 12. Акробатика. Стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры, перекаты, прыжки, кувырки (вперед, назад, боком), перевороты. Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Тема 13. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, мышцы рук, ног, корпуса. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови.

Тема 14. Бросок: задняя подножка на пятке. Захваты: рукав и пояс под (или над) рукой партнера, отворота и пояса. Подготовка броска: толчком от себя или в сторону, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты: разворот на партнера или от партнера.

Тема 15. Бросок захватом двух ног. Подготовка броска: тяга на себя, осаживанием. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты: отставление ног назад, отталкивание партнера от себя.

Тема 16. Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.

Тема 17. Удержание верхом. Захваты: шеи и руки, пояса на спине. Уходы: с помощью борцовского моста, отталкивая партнера от себя.

Тема 18. Бросок захватом бедра снаружи. Захваты: за отворот на груди и рукав, за два отворота, за отворот со сменой захвата руками. Подготовка: тяга партнера на себя, тяга в сторону, чередование тяги и толчков. Комбинации с другими приемами. Защита: срыв захвата, выполнение контрприемов.

Тема 19. Бросок: подхват (подхват двух ног, подхват снаружи). Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, прогибом туловища, шагая по кругу.

Тема 20. Бросок захватом бедра изнутри. Захваты: за отворот на груди и рукав, за два отворота, за отворот со сменой захвата руками. Подготовка: тяга партнера на себя, тяга в сторону, чередование тяги и толчков. Комбинации с другими приемами. Защита: срыв захвата, выполнение контрприемов.

Тема 21. Бросок: подхват изнутри (подхват под одну ногу). Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовка: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, прогибом туловища, шагая по кругу, разворотом туловища.

Тема 22. Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема 23. Бросок выведением из равновесия скручиванием. Захваты: рукава и отворота, рукава и куртки на спине, двух рукавов. Подготовка: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: выпрямлением туловища, проведение контрприемов.

Тема 24. Бросок через голову с упором стопой в живот. Захваты: двух рукавов, рукава и отворота. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: толчком от себя, рывком на себя или в сторону. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: шагая по кругу, отступая назад или в сторону.

Тема 25. Бросок через голову с подсадом голенью. Захваты: рукава и пояса сверху, рукава и обратного пояса сверху. Подготовка: осаживанием вниз, ведение по кругу. . Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, прогибом туловища, шагая по кругу, разворотом туловища при падении.

Тема 26. Болевой прием: рычаг колена. Исходные положения партнера: лежа на спине, на груди, стоя на ногах. Захваты: двумя руками и двумя ногами. Уходы: вращением, освобождением от захвата, поднимаясь на ноги.

Тема 27. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе.

Тема 28. Бросок: зацеп голени изнутри одноименной ноги. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, наступая вперед, шагая через ногу партнера, проведение встречного броска.

Тема 29. Болевой прием: ущемление икроножной мышцы. Исходные положения партнера: лежа на спине, стоя на четвереньках. Захват ноги двумя руками, одной рукой. Защиты: кувырком, освобождаясь от захвата, подъемом на ноги. Контрприемы: рычаг локтя, встречное ущемление икроножной мышцы.

Тема 30. Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча. Исходные положения партнера: лежа на спине, стоя на четвереньках. Захват руки двумя руками. Защиты: кувырком, освобождаясь от захвата, подъемом на ноги.

Тема 31. Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность, гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.

Тема 32. Бросок: подхват сзади (отхват). Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, наклоном туловища, шагая по кругу. Контрприемы: отхват, задняя подножка.

Тема 33. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия. Исходные положения партнера: лежа на спине, на груди, стоя на ногах. Захваты: двумя руками и двумя ногами. Уходы: вращением, освобождением от захвата, поднимаясь на ноги.

Тема 34. Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.

Тема 35. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Тема 36. Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Тема 37. Соревнования.

Тема 38. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.

Тема 39. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.

### **1.3.5. Содержание учебного плана этапа спортивного оздоровления 3 года обучения.**

*План-график распределения часов учебно-тренировочной работы в группах спортивного оздоровления 3 года (СО-3)*

*Кол-во учебных занятий (дней) - 3, часов-6 в неделю, 1 занятие - 2 часа.*

Виды спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	26	26	26	<b>114</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4					<b>36</b>
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	16	17	17	17					<b>147</b>
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>9</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1								<b>6</b>
Кол-во тренировочных часов	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
Кол-во тренировочных занятий	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

#### *Теоретическая подготовка,*

№ п/п	Наименование темы:	Количество часов
1	Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	1

	Предупреждение травм. Причина травм.	
2	Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	1
4	Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.	1
5	Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе.	1
7	Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность, гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.	1
8	Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств- силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.	1
9	Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>

*Физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.	11
2	Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой, упражнения со сменой	11

	положений и заданий.	
3	Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.	11
4	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание.	11
5	Упражнения для развития силы: прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера.	11
6	Упражнения для развития силы: упражнения с гирями, гантелями, на спортивных тренажерах.	11
7	Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.	11
8	Акробатика: стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры.	11
9	Акробатика: перекаты, прыжки, кувырки (вперед, назад, боком), перевороты.	11
10	Спортивные игры и подвижные игры	15
	<b>Всего часов:</b>	<b>114</b>

*Специальная физическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки); падение с опорой на руки, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху.	8
2	Действия для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад).	4
3	Техника передвижений борца.	4
4	Техника захватов.	4
5	Подготовительные действия для удержаний.	4
6	Имитационные упражнения.	4
7	Упражнения с резиновым амортизатором.	4
8	Упражнения с манекеном.	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>

*Технико-тактическая подготовка.*

№ п\п	Наименование темы:	Количество часов
1	Удержание со стороны ног.	7
2	Болевой прием: рычаг бедра.	7
3	Болевой прием: узел бедра.	7

4	Болевой прием: рычаг стопы.	7
5	Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы бедра.	7
6	Бросок: боковой переворот.	7
7	Бросок: передний переворот.	7
8	Бросок через плечи- «мельница».	7
9	Бросок выседом снаружи.	7
10	Бросок выседом изнутри	7
11	Бросок захватом пятки.	7
12	Бросок через грудь.	7
13	Бросок: двойной подбив- «ножницы».	7
14	Бросок: двойной зацеп- «обвив».	7
15	Бросок зацепом стопой.	7
16	Бросок зацепом голенью снаружи.	7
17	Бросок: боковая подножка.	7
18	Бросок подсадом бедром сзади.	7
19	Подхват подсадом голенью спереди.	7
20	Соревнования.	8
21	Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	4
22	Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>147</b>
1	Медицинские мероприятия. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.	<b>6</b>
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>

*Темы учебного плана 3-го года обучения.*

Тема 1. Введение. Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Тема 2. Упражнения для развития выносливости: выполнение упражнений в режиме «до отказа», повторение упражнений на фоне усталости.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости: наклоны, маховые упражнения, статические позы, упражнения на растягивание мышц. Упражнения в парах.

Тема 4. Упражнения для развития ловкости: игры в касание, с мячом, упражнения со скакалкой.

Тема 5. Упражнения для развития быстроты: бег, выполнение упражнений «наперегонки», с максимальной скоростью.

Тема 6. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, прыжки, упражнения для мышц туловища, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с гирями, гантелями, резиновым амортизатором. Упражнения с набивным мячом.

Тема 7. Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 8. Специальная физическая подготовка: специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само-страховки); падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на туловище, падение на бок, группировки на боку, защита от падения партнера сверху; упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием, в сторону, вперед, назад). Техника передвижений борца: приставным шагом, скрещивая ноги, вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Техника захватов: одной и двумя руками, захваты одежды и ноги, отворота и рукава, двух рукавов, двух отворотов, рукава и пояса. Подготовительные действия для удержаний-перевороты из разных исходных положений партнера: лежа на груди, стоя на четвереньках, стоя на коленях. Имитационные упражнения, упражнения с резиновым амортизатором. Упражнения с манекеном. Поднимание, переноска манекена, повороты с манекеном, приседание с манекеном на спине, броски манекена, движения на мосту с манекеном на груди. Имитация на манекене выполнения бросков.

Тема 9. Бросок: боковой переворот. Захваты: за рукав и отворот, захватом куртки на спине. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, оказывая встречное сопротивление с выполнением броска, отталкивая партнера от себя, зацепом ноги. Контрприемы: задняя подножка, подхват, подхват изнутри.

Тема 10. Бросок: передний переворот. Захваты: за рукав и отворот, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, перешагиванием, шагая по кругу. Контрприемы: подхват, подхват изнутри, задняя подножка.

Тема 11. Удержание со стороны ног. Захваты: руки и шеи, одежды двумя руками. Уходы: с помощью борцовского моста, отталкивая партнера от себя.

Тема 12. Акробатика. Стойки на прямых руках, на локтях, на одной ноге, на голове, «седы», упоры, перекаты, прыжки, кувьрки (вперед, назад, боком), перевороты. Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Тема 13. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, мышцы рук, ног, корпуса. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови.

Тема 14. Общие понятия о технике самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.

Тема 15. Бросок через плечи («Мельница»). Захват: рукав и отворот, отвороты двумя руками. Вариант броска через плечи с колен. Подготовка: тяга на себя, толчок от себя, ведение партнера по кругу. Защита: отшагивая назад, срывая хват, выполнение контрприемов.

Тема 16. Болевой прием: узел бедра. Исходные положения партнера: лежа на спине, на боку, на груди. Захваты: двумя руками и двумя ногами. Уходы: поднимаясь на ноги, освобождением от захвата.

Тема 17. Бросок выседом снаружи. Захват: за рукав двумя руками, за рукав и обратный хват за пояс, отворот и рукав. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: перешагивая через ногу, освобождение от захвата, разворот туловища.

Тема 18. Болевой прием: рычаг бедра. Исходные положения партнера: лежа на спине, на боку, на груди. Захваты: двумя руками и двумя ногами. Уходы: разворотом ноги, поднимаясь на ноги, освобождением от захвата.

Тема 19. Бросок выседом изнутри. Захват: за отворот, за рукав и пояс, отворот и рукав, хват руки на плечо. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: перешагивая через ногу, освобождение от захвата, разворот туловища.

Тема 20. Бросок хватом пятки. Захват: пятки и рукава, пятки обратным хватом и рукава, отворота и пятки. Подготовка: тяга на себя, толчок, ведение по кругу. Защита: изменение движения, освобождение от захвата, зацеп ноги партнера. Контрприемы: подсечки, подножки, подхваты.

Тема 21. Бросок через грудь. Захваты: рукав и пояс, куртки на спине двумя руками, пояс и куртки на спине. Подготовка: тяга на себя, толчок, ведение по кругу. Защита: зацеп ноги, разворот туловища. Контрприемы: задняя подножка, подсечка изнутри.

Тема 22. Краткий обзор развития самбо. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в школе. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема 23. Болевой прием: растяжение двуглавой мышцы бедра. Исходное положение партнера: стоит на четвереньках, лежит ничком. Захват: ноги двумя руками и ногами. Уходы: освобождением от захвата, подъем на ноги.

Тема 24. Бросок: двойной подбив ног («Ножницы»). Захват: одной рукой за отворот, одной рукой куртки на спине. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: разворот туловища, наклон вперед.

Тема 25. Бросок: двойной зацеп («Обвив»). Захват: рукав и пояс, рукав и обратный пояс. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: шаг назад с выпрямлением ноги, освобождение от захвата. Контрпиемы: бросок через грудь, боковая подсечка, зацеп дальней ноги.

Тема 26. Бросок: зацеп стопой. Захваты: рукав и отворот, рукав и куртка на спине. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: шаг назад, освобождение от захвата. Контрпиемы: подножки, подсечки, подхваты.

Тема 27. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе.

Тема 28. Бросок: зацеп голенью снаружи. Захваты: за рукав и отворот, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, за два рукава, за пояс и рукав. Подготовки: толчком или рывком (вперед, назад, в сторону). В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защиты от броска: отступая назад, наступая вперед, шагая через ногу партнера, проведение встречного броска.

Тема 29. Бросок: боковая подножка. Захваты: рукав и пояс сверху, рукав и обратный пояс. Подготовка: ведение по кругу, осаживание партнера. Защита: изменение направления движения, освобождение от захвата. Контрпиемы: броски захватом бедра, пятки, выседом.

Тема 30. Бросок: подсад бедром сзади. Захват: рукав и пояс сверху, рукав и куртка на спине поверх руки. Подготовка: тяга на себя, ведение по кругу. Защита: шаг назад, разворот туловища. Контрпиемы: Выседом снаружи, подсечка, передний переворот.

Тема 31. Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, принципиальность, гуманизм, патриотизм, смелость, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность.

Тема 32. Бросок: подсад голенью спереди. Захваты: за рукав и пояс, рукава и куртки на спине. В движении: вперед, назад, в сторону, по кругу. Подготовка броска: тяга на себя, ведение по кругу. Применение броска в комбинации с другими приемами. Защита от броска: отступая назад, шагая по кругу в противоположную сторону. Контрпиемы: броски захватом ног, зацепы голенью.

Тема 33. Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.

Тема 34. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Тема 35. Правила соревнований. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Тема 36. Соревнования.

Тема 37. Контрольные нормативы: выполнение нормативов по общей физической подготовке и по технике приемов самбо.

Тема 38. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, задание для самостоятельных занятий в летний период.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
<b>1-й год</b>	01.10.	30.06.	40	240	3 раза в неделю по 2 часа
<b>2-й год</b>	01.10.	30.06	40	240	3 раза в неделю по 2 часа
<b>3-й год</b>	01.10.	30.06	40	240	3 раза в неделю по 2 часа

*В период с 01.07 по 30.09 могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия (сборы), профильные смены спортивной направленности, работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка).*

### 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

*. Нормативы общей физической подготовки для вида спорта «самбо»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	5	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	8	7
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	

			11,0	11,4	10,4	11,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			4	2	8	6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			60	50	80	70

### ***2.3. Методическое обеспечение программы***

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, диалога или в комплексе с практическими занятиями. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы. Отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- медицинские мероприятия, тестирование и контроль, участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

*Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:* теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

*Формы организации тренировочных занятий:* групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

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

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания 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.

В основе обучения борьбе самбо лежат *дидактические принципы педагогики:* сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

*Принцип всестороннего развития личности,* обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования борцов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания,

подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Принцип наглядности:* педагог сам показывает отдельные приемы борьбы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты).

*Систематичность,* то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой борьбы самбо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

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

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

*Результаты реализации программы:*

- у обучающихся сформированы основы здорового образа жизни;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика улучшения индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов (по результатам мониторинга).

Основной формой проведения занятий является *учебно-тренировочное занятие*. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительную часть* входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса упражнений, связанных с элементами само-страховки, специальных борцовских упражнений. Разминке отводится 10-20 мин.

*Основная часть* направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе приемов борьбы самбо, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

*Заключительная часть* занятия включает рефлекссию, подведение итогов, анализ работы на занятии каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные *методы обучения*:

*Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

*Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «самбо».

Обучающимся ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса *методов контроля*: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие корректировки в учебный процесс.

*Практические* – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

*Игровые*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

*Соревновательные* применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют *методы развития физических качеств*:

- равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

*Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:*

-темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

-достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

-учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;

-включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

-дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

-объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;

-контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

-профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

-доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

#### **2.4. Воспитательная работа**

Воспитательные мероприятия в Спортивной школе, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся лиц, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Эти задачи решаются посредством занятий борьбой самбо и вовлечения обучающихся в соревновательную деятельность организации, проведением и участием в знаменательных событиях Спортивной школы, г. Бийска, Алтайского края и Российской Федерации.

Традиционные ежегодные мероприятия, как «Всероссийский день самбо», соревнования на призы «Деда Мороза», Всероссийские соревнования

«В честь полного кавалера Ордена Солдатской Славы Н.А. Чернышова», соревнования по самбо «Приз новичка» с торжественной клятвой «Юного самбиста», спортивный фестиваль борьбы «Победа» на 9 мая, конкурс поделок на тему спортивной борьбы при совместном творчестве детей, педагогов, родителей и социальных партнеров, служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами, погружением в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

В коллективе создана учебно-воспитательная среда, дающая возможность обучающимся раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях Спортивной школы создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие по самбо в Спортивной школе направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Целевыми ориентирами учебно-тренировочного занятия можно считать:

- включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;
- реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;
- формирование и развитие творческих способностей;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
- гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

## ***2.5. Иные компоненты.***

*Материально-техническое обеспечение программы* предусматривает наличие залов (спортивный, тренажёрный), оборудованных снарядами (гимнастическая стенка, гимнастические маты; ковер для самбо (11x11 м). брусья переменной высоты на гимнастическую стенку, гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг), канат для лазания, манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см, мяч набивной (мед-бол) (от 1 до 5 кг). мяч футбольный,

перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная), резиновый амортизатор, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая (секция), тренажер универсальный малогабаритный, штанга наборная тяжелоатлетическая, электронные весы до 150 кг,

*Информационное обеспечение* – фото-видеооборудование, картотеки учебных видеофильмов, интернет-источники.

*Кадровое обеспечение программы* – тренера-преподаватели высшей квалификационной категории с высшим специальным физкультурным и педагогическим образованием.

## **2.6. Информационные ресурсы и литература (список литературы)**

*Для тренера-преподавателя:*

1. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 2005 г.
2. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение», 1982 г.
3. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита», 1983 г.
4. Самбо. Правила соревнований, 2021 г.
5. Турин Л.Б. «Самбо», 1978г
6. Чумаков Е. М. «Сто уроков самбо», 2002 г.
7. Чумаков Е.А. «Физическая подготовка борца», 1996 г.
8. Харлампиев А. А. «Система самбо», 1995 г.

*Для обучающихся:*

1. Лукашёв М. Н. «10 тысяч путей к победе», 1982 г.
2. Лукашёв М.Н. «Родословная самбо», 1986 г.
3. Лукашёв М.Н. «Слава бывших чемпионов», 1971.
4. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа, Нападение».
5. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа, Защита».
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991
7. Чумаков Е. М. «Сто уроков самбо», 2002 г.
8. Харлампиев А. А. «Система самбо», 1995 г.