

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Яшкинского муниципального округа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» июня 2023г.
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Борьба самбо»
(начальная подготовка)
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Баранов Александр Олегович,
педагог дополнительного образования

Яшкино, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план.....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	9
1.4. Планируемые результаты.....	16
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации / контроля.....	20
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба самбо» (начальная подготовка) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Каждый воспитанник, занимаясь борьбой самбо, формирует твёрдый характер, стойкость и выносливость. Занятия по программе способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Программа «Борьба самбо» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

– Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

– Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

– Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.04.2019 г. № 740);

– Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО «Дом творчества».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Занятия по программе способствуют сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Отличительная особенность программы в том, что самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Таким образом, занятия самбо способствуют не только социальному, культурному и

профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности обучающегося, но и ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

При систематических занятиях борьбой самбо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Адресаты программы – обучающиеся 7-15 лет. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 11-летнего возраста, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Объем и срок освоения программы – общая продолжительность образовательного процесса — 9 месяцев, количество учебных часов- 144 часа.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2 академических часа — 2 занятия по 45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма обучения – очная, численный состав — 12- 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- ОРУ (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Основные направления тренировки. Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий в тренировочных группах, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки ещё существует опасность перегрузки детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно- силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочный процесс организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого напряжения. Комплексы на развитие быстроты применяют в начале основной части тренировки, после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные

возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки с ориентацией на самбо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные (специфические требования технических действий), с другой стороны – на обеспечение определённых навыков страховки и само страховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе осуществляется на основе обучения базовых элементов: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки. Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

При разработке программы учитывались принципы построения: принцип гуманизации; принцип природосообразности; принцип культуросообразности; принцип личностно-ориентированной направленности; принцип увлекательности творчества; принцип от простого к сложному; принцип системности; принцип доступности; принцип последовательности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Задачи:

- обучать основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшать состояние здоровья, корректировать недостатки физического развития обучающихся;
- привлекать максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо.

Метапредметные:

- способствовать развитию физических (двигательных) качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формировать готовность слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Личностные:

- формировать основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа;
- способствовать развитию доброжелательности, эмпатии, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- способствовать развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из проблемных ситуаций;
- воспитывать моральные и волевые качества, становление спортивного характера.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Формы аттестации /контроля
-------	----------------------------	------------------	----------------------------

№ п/п	Тема. Содержание.	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		все -го	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Физическая культура и спорт в РФ. Краткий обзор развития борьбы самбо.	2 2	1 1	1 1	Устный опрос
2.	Строевые упражнения	60	5	55	Наблюдение Соревнования Контрольные нормативы
2.1.	Действия в строю. На месте, в движении, повороты, перестроения.	2	1	1	
2.2.	Смыкания, размыкания, перемена направления движения остановка.	2	-	2	
2.3.	Команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.	2 2	- -	2 2	
2.4.	Отработка строевых команд.	2	-	2	
2.5.	Ходьба обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе,	2	1	1	
2.6.	Ходьба ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях.	2 2	- -	2 2	
2.7.	Ходьба перекатами с пятки на носок, приставным шагом.	2 2	- -	2 2	
2.8.	Отработка спортивной ходьбы.				
2.9.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	2	1	1	
2.10.	Бег на средние и длинные дистанции, по	2	-	2	
2.11.	пересеченной местности, с преодолением препятствий.	2	-	2	
2.12.	Бег спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	2	-	2	
2.13.	Отработка бега на длинные и короткие дистанции.	2	-	2	
2.14.	Прыжки в длину с места и с разбега.	2	-	2	
2.15.	Прыжки в высоту с места и с разбега.				
2.16.	Прыжки на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом.	2	-	2	
2.17.	Отработка прыжков.				

2.18.	Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра.	2	1	1	
2.19.	Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях,	2	-	1	
2.20.	Переползания в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево.	2	-	2	
2.21.	Переползания с вращением, с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади	2	-	2	
2.22.	Отработка переползания.				
2.23.	Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1	
2.24.	Упражнения для туловища, ног.	2	-	2	
2.25.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	-	2	
2.26.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	2	-	2	
2.27.					
2.28.	Отработка упражнений без предметов.	2	-	2	
2.29.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	
2.30.	Отработка строевых упражнений.	2	-	2	
3.	Специально-подготовительные упражнения	80	6	74	Наблюдение Соревнования Контрольные нормативы
3.1	<i>Акробатические упражнения.</i>				
3.1.1.	<i>Кувырки вперед из упора присев.</i>	2	1	1	
3.1.2.	Кувырки, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках.	2	-	2	
3.1.3.	Кувырки из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.	2	-	2	
3.1.4.	Отработка акробатических упражнений.	2	-	2	
3.2	<i>Упражнения для укрепления мышц шеи.</i>				
3.2.1	Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок.	2	1	1	
3.2.2.	Наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук в затылок.	2	-	2	
3.2.3.	Наклон головы с помощью руки.	2	-	2	
3.2.4.	Наклоны головы в стойке с помощью партнера	2	-	2	
3.2.5.	Отработка упражнений для укрепления мышц шеи.	2	-	2	
3.2.6	Отработка упражнений для укрепления мышц шеи. Работа в парах.	2	-	2	
3.3.	<i>Специализированные игровые задания с касанием.</i>				
3.3.1	Игры блокирующие захваты.	2	1	1	
3.3.2.	Игры в атакующие захваты.	2	-	2	
3.3.3.	Работа в парах по отработке захватов.	2	-	2	
3.3.4.	Игры в теснения.	2	-	2	
3.3.5.	Работа в парах и по кругу.	2	-	2	
3.3.6.	Игры в перетягивание.	2	-	2	

3.3.7.	Игры на сохранение равновесия.	2	-	2	
3.3.8	Работа в парах на сохранение равновесия.	2	-	2	
3.3.9	Игры с отрывом соперника от ковра.	2	-	2	
3.4.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
3.4.1	Ознакомление с элементами техники и тактики.	2	1	1	
3.4.2.	Стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.	2	-	2	
3.4.3.	Стойка низкая, средняя, высокая.	2	-	2	
3.4.4.	Партер высокий, низкий, положение лёжа на животе.	2	-	2	
3.4.5.	Партер на спине, на четвереньках, мост, полумост.	2	-	2	
3.5.	<i>Элементы маневрирования</i>				
3.5.1.	Элементы маневрирования. В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами.	2	1	1	
		2	-	2	
3.5.2.	Передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево.	2	-	2	
3.5.3	Подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.	2	-	2	
3.5.4.	Маневрирование в различных стойках, знакомство со способами передвижений и действий.	2	-	2	
3.6.	<i>Техника борьбы самбо.</i>				
3.6.1.	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь.	2	1	1	
3.6.2.	Техника борьбы.	2	-	2	
3.6.3.	Технические средства борьбы самбо в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками.	2	-	2	
3.6.4.	Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).	2	-	2	
3.6.5.	Краткие сведения о классификации и систематике приемов борьбы самбо.	2	-	2	
3.6.6.	Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски.	2	-	2	
3.6.7.	Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	2	-	2	
3.6.8.	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.	2	-	2	
3.6.9.	Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.	2	-	2	
3.6.10.	Перевороты забеганием. Приёмы борьбы в стойке: сдёргивание, скручивание.	2	-	2	
3.6.11.	Отработка техники борьбы самбо.	2	-	2	
4.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение

4.1.	Соревнование между группами				Соревнования Контрольные нормативы
Всего:		144	12	132	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Теоретические занятия (12 ч.)

Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовки к труду и защите Родины.

История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ, лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Гигиенические требования к учащимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение и причины травм.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Запрещённые приёмы. Возрастные группы и категории, определение победителя. Участники соревнований, их права и обязанности.

Практические занятия (132 ч.)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приёмы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй – рассчитайсь!». Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «интервал», «дистанция».

Построения и перестроения: в колонну по одному, по два, перестроения из одной шеренги в две и обратно, в одну шеренгу (две, три, четыре)

Передвижения. Строевой шаг, движение бегом, в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание. Приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. ОРУ, упражнения для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для спины, ног, плеч и рук. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.

Упражнения с партнёром. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, приседания, повороты, переползание, ходьба, бег, отжимание на спине (борцовский мост). Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении сидя, стоя, лёжа на спине и животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье с помощью ног, без помощи ног. Подтягивание лицом и спиной к стенке. Угол в вися, соскоки из различных висов. Прыжки вверх, в стороны, вниз. Поднимания ног до касания рейки над головой. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, оставляя её возможно дольше от стены. Соскоки из различных висов.

Упражнения с гирями (соответственно возрасту). Выполнение упражнений в различных положениях: стоя (варианты поднимания гири, выжимание, повороты, наклоны); сидя, лежа. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперёд с упором палки в ковёр. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку. Перетягивание партнёра в стойке захватом за палку, то же сидя. Наклоны с палкой. Палка за спиной, хватом за концы: повороты. Кувырки с палкой (вперёд, назад).

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска, перетаскивание манекена. Перекаты, приседания, бег с манекеном. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Имитация на манекене бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП – выполняются в движении по залу или на месте. Перебрасывание мяча, вращение пальцами. Варианты бросков и ловли мяча в парах. Удары по мячу: подошвой, подъёмом стопы, пальцами, пяткой. Наклоны, повороты с мячом, круговые движения туловищем с вытянутыми руками.

Упражнения с самбистким поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте, с вращением вперёд, прыжки ноги врозь, из приседа, с поворотом на 90°, 180°, со скакалкой. Прыжки ноги скрестно. Прыжки с продвижением вперёд-назад, вправо-влево. Упражнения с партнёром и в группе.

Акробатика. Особенности обучения элементов акробатики в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпады вперёд-назад, вправо-влево, на голове, на голове и лопатках, на голове и предплечьях. Седы: ноги вместе, ноги врозь, на пятках, в группировке, углом, согнув ноги. Упоры: присев, лёжа на согнутых ногах, на коленях, присев на правой, левую в сторону на носок, лёжа правым боком. Перекаты: вперёд-назад, влево-вправо. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперёд, назад; согнувшись вперёд, назад; назад перекатом; вперёд прыжком (длинный). Перевороты боком – влево, вправо (колесо). Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперёд в группировке, сальто назад.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь, кувырок-полёт с места или с разбега; падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; падение назад без поворота на руки (сначала садясь, не сгибая ноги), падение в сторону с опорой на одну руку; перевороты вперёд с места с опорой руками (рукой) в ковёр; падение вперёд с партнёром обхватывающим сзади; кувырок-полёт с места или разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнёр), перевороты вперёд с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковёр, манекен, партнёра.

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги; кувырок вперёд с выходом на одну ногу; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперёд с выходом на одну ногу; из стойки кувырком вперёд выйти в положение моста на лопатках и ступнях; кувырок назад с выпрямленными ногами, сальто вперёд с разбега, с места, с возвышения.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); прыжок назад с приземлением на одно колено; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; кувырок назад с выходом переворот с борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; тоже с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы. Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах, из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, манекен, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы, первоначально приземление смягчается опорой на ноги; кувырок назад, не сгибая ног в упоре лёжа; садиться назад через партнёра, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковёр; перевороты: из положения лёжа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. В стойке на кистях у стены, сгибая руки перейти в стойку на голове и вернуться в исходное положение. Лёжа на одном боку, повернуться на другой бок, через мост (не касаясь спиной ковра). Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, без помощи рук. Из стойки, прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лёжа на спине: подъём разгибом (с помощью и без помощи рук), то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнёр садиться на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад, партнёр на спине.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же из положения упора присев, полуприседа, из стойки. Захватив ворот партнёра, стоящего на четвереньках, падение назад, падение вперед, кувырок вперед на бок, тоже после полёта-кувырка, с места или разбега. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковёр. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой. Стоя лицом к партнёру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение на бок, падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковёр. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на плечах. Из и.п. наклон вперед, партнёр захватывает туловище спереди сверху – падение на бок вместе с партнёром.

Падение на спину. Упражнения: перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной кувырок вперед до положения группировки. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Кувырки вдвоём с партнёром (вперед-назад). Падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения; падение назад через партнёра, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который партнёры держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лёжа на животе: захватить, прогибаясь голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки. Из положения лёжа на спине кувырок назад через плечо и перекатом руки в стороны. И.п. мост –

переворот с перекатом через грудь и живот. И.с. положение мост (гимнастический борцовский) – переворот перекатом через грудь и живот. В стойке партнёр захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же партнёр захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнёра сверху. В положении лёжа на спине остановить падение партнёра, стоящего сбоку на коленях; то же но сталкивая партнёра на ковёр; то же когда партнёр падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнёр (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же

перемещением. И.п. лёжа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнёр с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. В и.п. лёжа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнёру выполнить переворот назад (партнёр стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной преодолевая, другой уступая партнёру. И.п. стоя лицом к партнёру – толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав, отворот). И.п. стоя лицом к партнёру рывком перевести его на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И.п. партнёр на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперёд с выпадами в стороны (для задней подножки). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Имитация задней подножки в одну и другую сторону. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперёд. Поворот кругом на одной ноге махом вперёд в сторону другой ногой. С партнёром имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнёра. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на внешнем своде стопы. Подсечки по набивному мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки. Подсечка по манекену.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем своде стопы. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивая к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперёд с партнёром, сидящим на животе, захватившем шею руками и оплетая туловище ногами.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном своде стопы. Подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, катящемуся, падающему, подсечка по манекену.

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лёжа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнёром в положении лёжа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо; имитация подхвата (с партнёром и без), с манекеном.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же перешагивая через ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (с использованием нескольких мячей и различных правил для усложнения): вышибалы, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью на набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лёжа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена, гири. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лёжа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири лёжа (упражнение выполняется соответственно возрасту).

Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Система физической подготовки включает в себя два элемента: общую и специальную подготовку. *Общая подготовка* направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение функциональных возможностей. *Специальная подготовка* имеет цель добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Развитие общей силы. Общая сила – зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором может повторяться неоднократно. Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением: лазанье по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др. Выполнение этого метода рекомендуется проводить в заключительной части тренировки.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и с предельным (предусматриваются различные варианты последовательности). Этот метод применяется когда комбинируются различные упражнения для развития силы (Приседания, прыжки, приседания).

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц разгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приёмов.

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или минимальной суммарной затратой энергии.

Специальная сила.

Схватки игрового характера. Самбисты должны научиться выполнять приёмы, используя силу тяжести противника.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный спортсмен. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных сил» приносит успех.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватки только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Выполняется приём только в том направлении, в котором прилагает усилия противник. Иногда дают задание партнёру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении. Проводя приёмы и

защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. Задача научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения. Организуя такие схватки, тренер даёт задание одному спортсмену передвигаться в определённом направлении, а другому выполнять приёмы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание даётся только тому, кто

проводит приёмы, а противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приёмы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

Схватки на выполнение приёмов с разбега. В такой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Он в схватке разрывает дистанцию, «разбегаётся» и использует эту силу для выполнения приёма. Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счёт дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

Схватки на сохранение статических положений. Самбист, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил может препятствовать использованию приёмов противником.

Схватки на «чистую победу при меньшем количестве попыток. Даётся задание выиграть «чисто», проводя приём наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приёма привела к победе.

Развитие выносливости. Общая выносливость – это способность организма переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Метод увеличения времени выполнения упражнений – предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на выполнение одного и того же упражнения. Этот метод имеет цель выработать способность дыхательной системы выполнять работу определённой интенсивности более длительное время, поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины.

Метод увеличения интенсивности (темпа). Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод. Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно интервалы отдыха сокращаются.

Переменный (повторный) метод. Отдых в процессе упражнений происходит периодически за счёт снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых).

Метод увеличения нагрузки. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или нарастающим сопротивлением (партнёра).

Совершенствование дыхательной системы / и другими средствами – бег, плавание, игровые виды спорта.

Специальная выносливость – способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая).

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Длительные схватки приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока и вынуждены искать более экономные способы выполнения действий.

Метод ведения уставшего со «свежими» противниками. Меняются партнёры каждые 1-2 минуты с установкой измотать уставшего самбиста.

Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счёт этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно даётся задание – возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку.

Развитие быстроты. Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота самбиста зависит:

- быстроты реакции;
- соотношения сил мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, где спортсмен должен, реагировать, возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные и т.д.).

Соотношение сил мышц и перемещаемой массы. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой.

Метод выполнения упражнения с затруднением. Предлагается выполнять упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с ещё большей быстротой (максимальной).

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить приём в короткий промежуток времени (с форой), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин.).

Интервальный метод. Предлагается провести несколько (3-5) схваток 1-2 мин в быстром темпе с интервалом 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела.

Специальная быстрота - способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придаётся телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость - способность решать задачи различными способами.

Совершенствование работы различных анализаторов – общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты), упражнения в падениях (самостраховка), простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), имитационные упражнения, упражнения на «мосту».

Совершенствование способности координировать движения – развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

Занятия разнообразными видами спорта – гимнастика, акробатика, спортивные игры и т.д.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приёмов.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом:

- подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, весу, физической подготовке, квалификации);
- проведением схваток на различных коврах (жёстком, мягком, большом, неровном, маленьком и тд.);
- решением конкретных задач;
- проведением схватки в необычных условиях.

Подбор «коронных» приёмов (не более двух). Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного приёма». «Коронный приём» это действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях схваток с различными противниками.

Развитие гибкости. *Общая гибкость* – способность совершать движения с возможно большей амплитудой. *Специальная гибкость* – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

Изменение исходных положений и изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю борьбы самбо;
- основные понятия борьбы самбо;
- правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- правила проведения соревнований;
- пределы допустимой самообороны.

будут уметь:

- выполнять приемы страховки и само страховки;
- под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

В результате обучения по программе, обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа;
- эмпатию, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из проблемных ситуаций;
- моральные и волевые качества, спортивный характер.

В результате обучения по программе у обучающихся будут формироваться такие универсальные учебные действия:

- силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема. Содержание.	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		все -го	тео- рия	прак- тика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Физическая культура и спорт в РФ. Краткий обзор развития борьбы самбо.	2 2	1 1	1 1		
2.	Строевые упражнения	60	5	55		
2.1.	Действия в строю. На месте, в движении, повороты, перестроения.	2	1	1		
2.2.	Смыкания, размыкания, перемена направления движения остановка.	2	-	2		
2.3.	Команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.	2 2	- -	2 2		
2.4.	Отработка строевых команд.	2	-	2		
2.5.	Ходьба обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе,	2	1	1		
2.6.	Ходьба ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях.	2 2	- -	2 2		
2.7.	Ходьба перекатами с пятки на носок, приставным шагом.	2 2	- -	2 2		
2.8.	Отработка спортивной ходьбы.					
2.9.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	2	1	1		
2.10.	Бег на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий.	2	-	2		
2.11.	Бег спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	2	-	2		
2.12.	Бег спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	2	-	2		
2.13.	Отработка бега на длинные и короткие дистанции.	2	-	2		
2.14.	Прыжки в длину с места и с разбега.	2	-	2		
2.15.	Прыжки в высоту с места и с разбега.					
2.16.	Прыжки на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом.	2	-	2		
2.17.	Отработка прыжков.					
2.18.	Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра.	2	1	1		
2.19.	Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях,	2	-	1		
2.20.	Переползания в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево.	2	-	2 2		
2.21.	Переползания с вращением, с переходом из					

2.22.	упора лёжа в упоре сидя сзади Отработка переползания.	2	-	2		
2.23.	Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.	2	1	1		
2.24.	Упражнения для туловища, ног.	2	-	2		
2.25.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	-	2		
2.26.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	2	-	2		
2.27.	Отработка упражнений без предметов.	2	-	2		
2.28.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2		
2.29.	Отработка строевых упражнений.	2	-	2		
3.	Специально-подготовительные упражнения	80	6	74		
3.1	<i>Акробатические упражнения.</i>					
3.1.1.	<i>Кувырки вперед из упора присев.</i>	2	1	1		
3.1.2.	Кувырки, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках.	2	-	2		
3.1.3.	Кувырки из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.	2	-	2		
3.1.4.	Отработка акробатических упражнений.	2	-	2		
3.2	<i>Упражнения для укрепления мышц шеи.</i>					
3.2.1	Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок.	2	1	1		
3.2.2.	Наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук в затылок.	2	-	2		
3.2.3.	Наклон головы с помощью руки.	2	-	2		
3.2.4.	Наклоны головы в стойке с помощью партнера	2	-	2		
3.2.5.	Отработка упражнений для укрепления мышц шеи.	2	-	2		
3.2.6	Отработка упражнений для укрепления мышц шеи. Работа в парах.	2	-	2		
3.3.	<i>Специализированные игровые задания с касанием.</i>					
3.3.1	Игры блокирующие захваты.	2	1	1		
3.3.2.	Игры в атакующие захваты.	2	-	2		
3.3.3.	Работа в парах по отработке захватов.	2	-	2		
3.3.4.	Игры в теснения.	2	-	2		
3.3.5.	Работа в парах и по кругу.	2	-	2		
3.3.6.	Игры в перетягивание.	2	-	2		
3.3.7.	Игры на сохранение равновесия.	2	-	2		
3.3.8	Работа в парах на сохранение равновесия.	2	-	2		
3.3.9	Игры с отрывом соперника от ковра.	2	-	2		
3.4.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>					
3.4.1	Ознакомление с элементами техники и тактики.	2	1	1		
3.4.2.	Стойка фронтальная, левосторонняя, правосторонняя.	2	-	2		
3.4.3.	Стойка низкая, средняя, высокая.	2	-	2		
3.4.4.	Партер высокий, низкий, положение лёжа на	2	-	2		

3.4.5.	животе. Партер на спине, на четвереньках, мост, полумост.	2	-	2		
3.5.	<i>Элементы маневрирования</i>					
3.5.1.	Элементы маневрирования. В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами.	2	1	1		
		2	-	2		
3.5.2.	Передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево.	2	-	2		
3.5.3	Подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.	2	-	2		
3.5.4.	Маневрирование в различных стойках, знакомство со способами передвижений и действий.	2	-	2		
3.6.	<i>Техника борьбы самбо.</i>					
3.6.1.	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь.	2	1	1		
3.6.2.	Техника борьбы.	2	-	2		
3.6.3.	Технические средства борьбы самбо в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками.	2	-	2		
3.6.4.	Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).	2	-	2		
3.6.5.	Краткие сведения о классификации и систематике приемов борьбы самбо.	2	-	2		
3.6.6.	Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски.	2	-	2		
3.6.7.	Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	2	-	2		
3.6.8.	Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.	2	-	2		
3.6.9.	Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку.	2	-	2		
3.6.10.	Перевороты забеганием. Приёмы борьбы в стойке: сдёргивание, скручивание.	2	-	2		
3.6.11.	Отработка техники борьба самбо.	2	-	2		
4.	Итоговое занятие	2	-	2		
4.1.	Соревнование между группами					
Всего		144	12	132		

2.2.Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал с оборудованием и инвентарем

№	Наименование оборудования и	Единица	Количество
---	-----------------------------	---------	------------

п/п	спортивного инвентаря	измерения	изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные 16,24,32 кг.	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 2х3 м	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковёр самбо (12х12м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Палка	штук	10
17.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10

2. Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- электронные учебно-наглядные пособия, в т.ч. компьютерные презентации, видеоролики, мультимедийные фильмы;
- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- инструктажи по технике безопасности.

3. Кадровое обеспечение: реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора.

Образование педагогических работников должно соответствовать направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Проводя практические занятия, педагог тактично контролирует, советует, направляет обучающихся. Дети учатся анализировать свои работы. Большая часть занятий отводится практической работе, по окончании которой проходит обсуждение и анализ.

Формы и режим контроля:

- входной контроль (сентябрь) - проходит в форме собеседования;
- текущий контроль (в течение всего учебного года)- проводится в форме наблюдения;

– промежуточный контроль (январь) - проходит в форме участия в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов по ОФП;

– итоговый контроль (май) - осуществляется в форме аттестации, по итогам групповых соревнований и контрольных нормативов.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.*

Результаты освоения программы определяются по трём уровням: высокий; средний; низкий. Критерии оценки учебных результатов программы:

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое (двигательное) качество		Контрольные упражнения (тесты)	
<i>Юноши</i>		<i>Девушки</i>	
<i>Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38 кг.</i>			
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 сек.)	Бег 60 м (не более 12,2 сек.)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 сек.)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 8 раз)	
<i>Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг.</i>			
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 сек.)	Бег 60 м (не более 12,0 сек.)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 сек.)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2-х раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 11 с (не менее 8 раз)	
<i>Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг.</i>			
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,0 сек.)	Бег 60 м (не более 12,4 сек.)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 сек.)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 сек.)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)	
Сила	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 1 раза)	

Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
----------------------------	--	---

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.5. Методические материалы

№	Темы программы	Дидакт. материал	Типы занятий	Методы	Контроль
1	Вводное занятие.	Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым – М.; Комитет по ФКиС при СМ СССР 1986г.	Изучение и закрепление новых знаний	Словесный Наглядный Практический	Устный опрос
2	Строевые упражнения	Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998г.	Изучение, закрепление и проверка новых знаний и умений	Словесный Наглядный Практический	Наблюдение Соревнования Контрольные нормативы
3	Специально-подготовительные упражнения	Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,	Изучение, закрепление и проверка новых знаний и умений	Словесный Наглядный Практический	Наблюдение Соревнования Контрольные нормативы

		специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М.; Советский спорт, 2005г.			
4	Итоговое занятие		Проверка знаний и умений	Практически й	Соревнования Контрольные нормативы

2.6. Список литературы

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М.; Советский спорт, 2005г.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым – М.; Комитет по ФКиС при СМ СССР 1986г.
3. Е.М. Чумаков – Физическая подготовка борца. – М.; РГАФК, 1996г.
4. А.А. Харлампиев – Система самбо. Боевое искусство. – М.; Советский спорт, 1995г.
5. Е.М. Чумаков – Сто уроков самбо – М.; ФиС, 1988г.
6. Д.Л. Рудман – Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: Советский спорт, 1983г.
7. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000г.
8. П.А.Эйгиминас – Самбо: Первые шаги. – ФиС, 1992 г.
9. Д.Л. Рудман – Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000г.
10. Н.Г. Озолин – Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004г.
11. Е.М. Чумаков – Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
12. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998г.
13. Е.Я. Гаткин – самбо для начинающих; М – 2001г.
14. В.М. Игуменов – Спортивная борьба: учебное пособие; М.:Просвещение, 1993г.
15. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – От игры к спорту; Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
16. Н.Г. Кулик - Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с.