

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области



Утверждаю

Директор СШ «Икар»

«Икар»

А.С. Сашков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Трубин Валерий Викторович

г. Саров
2024

1. Пояснительная записка

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МБУ ДО «СШ» (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их

физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзю-до, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Адресат программы. В соответствии с Уставом СШ «Икар» и Правилами приёма учащихся зачисление детей в секцию «Самбо» проводится в группу на основании письменного заявления родителей или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет, годных по состоянию здоровья. Зачисление детей производится путем свободного набора. Программа рассчитана на детей от 10 лет. В объединении могут заниматься все желающие, имеющие медицинское заключение, как новички, так и те, кто имеет определенную подготовку.

Цель программы

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам, разрешенным в самбо;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по самбо.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формирование нравственных ценностных ориентаций личности;
- формирование социальной активности, гражданственности и патриотизма;
- формирование волевых качеств личности.

Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы. Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Уровень программы – базовый. В ходе реализации программы предполагается изучение технико-тактических основ самбо, в рамках учебно-тренировочных занятий основное внимание отводится формированию общей физической подготовки и воспитанию основ здорового образа жизни.

В случае возникновения необходимости возможна как реализация индивидуального образовательного маршрута обучающегося, так и перевод учащегося на отделение, реализующее программы спортивной подготовки (в случае, если спортсмен показывает спортивные результаты или стремится к этому)

В основе обучения 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 обучающимися 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 самбистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеоматериалы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой 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

Характеристика обучающихся по программе в реализации программы участвуют подростки, желающие заниматься по виду спорта «самбо», не имеющие медицинских противопоказаний. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Программа и учебный план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми подросткового возраста используется преимущественно индивидуальный подход.

Сроки и этапы реализации программы.

Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек;

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- итоговое и промежуточное тестирование;

Методы обучения: словесные (беседы), наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий, в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Расписание занятий составляется и утверждается директором СШ «Икар» по представлению тренеров-преподавателей с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятия составляет 1 академический час. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные занятия с интервалом не менее одного дня - пн., ср., пт. или вт., чт., сб.

Структура занятия:

Подготовительная часть: ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности.

Основная часть: постановка цели и задач занятия. Получение и закрепление новых занятий.

Заключительная часть: Подведение итогов занятия.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения в общем объеме 114 часов, 38 недель в условиях спортивной школы.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения

Программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по самбо различного ранга и уровня.

По окончании освоения Программы обучающиеся будут знать:

- историю развития и современное состояние самбо в мире и у нас в стране;
- место самбо в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по самбо, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий самбо, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий самбо (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня самбиста, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий самбо и правила его предупреждения.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия самбо, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по самбо в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в самбо по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий самбо;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес

(способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- проводится с целью определения соответствия результатов освоения планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технико-тактическим подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий контроль проводится в начале учебного года в сентябре.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения в мае месяце. По итогам аттестации, обучающиеся получают право быть зачисленными на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			–	–
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	–
1.9.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	низкой перекладине 90 см	раз	–	7
			110	105

2. Учебно-тренировочный план

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	6	66	72	Контрольные тесты
3.	Специальная физическая	2	10	12	Контрольные тесты
4.	Техническая подготовка	2	6	8	Контрольные тесты
5.	Тактическая подготовка	2	6	8	Контрольные тесты
6.	Психологическая подготовка	4		4	Беседа
7.	Участие в соревнованиях		2	2	Соревнования
8.	Контрольные испытания		2	2	Контрольные тесты
9.	ВСЕГО часов за год	22	224	114	

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП., оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы

полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

3. Содержание программы

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

1. Теоретическая подготовка

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий самбо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий самбо. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий

Тема: Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по самбо.

Тема: Развитие самбо в России и за рубежом. История развития самбо в России. Значение и место самбо в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские самбисты.

Тема: Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для самбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований.

Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях самбо. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления». Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

Тема: Правила самбо. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по самбо. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Залы, ковры, для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка самбиста.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две,

три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

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

Доклад дежурного.

Разминка самбиста. разминка в движений по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц ног и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением веса собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

У п р а ж н е н и я с п а р т н е р о м. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

У п р а ж н е н и я с г и р я м и. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, выравнивание, пороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, преставление, передвижение или перекатывание.

Упражнение в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, преставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

У п р а ж н е н и е н а г и м н а с т и ч е с к о й с т е н к е. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с

одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, оставляя ее возможно дальше от стенке.

У п р а ж н е н и я с г и м н а с т и ч е с к о й п а л к о й. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хваты за один конец: вращение палки по ковра и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

У п р а ж н е н и е с м а н е к е н о м. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т.п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т.п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнение бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

У п р а ж н е н и я с м я ч о м (н а б и в н ы м, т е н н и с н ы м). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнения двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля

руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъем стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

У п р а ж н е н и я с с а м б и с т с к и м п о я с о м (с к а к а л к о й).
Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90^0 , 180^0 , 270^0 . Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнение с партнером и в группе.

А к р о б а т и к а. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по

акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Простейшие виды борьбы

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Спортивная игра «Регби»

Регби — контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента. В отличие от футбола, в регби разрешены касания мяча руками.

Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5-10 минут. После перерыва команды должны поменяться воротами. Если по

итогах матча счет равный, то назначается дополнительное время — 2 тайма по 10 минут.

Очки в регби начисляются за совершение результативных действий: Попытка – 5 очков, которые начисляются после того, как игрок атакующей команды заносит мяч в зачетную зону. Игрок, занесший мяч в зачетную зону, обязательно должен коснуться им земли. Штрафная попытка – 5 очков, которые начисляются, если совершение попытки сорвалось из-за грубой игры соперника. Штрафная попытка засчитывается как занесённая по центру ворот, что позволяет легко провести её реализацию. Реализация – 2 очка, которые начисляются после попадания мячом по воротам соперника. Мяч должен пройти между двумя штангами над перекладиной. Возможность выполнить реализацию дается после успешной реализации попытки. Штрафной удар – 3 очка. За некоторые нарушения правил арбитр встречи может назначить штрафной удар. Удар производится с места нарушения правил. Дроп-гол – 3 очка, которые начисляются за удар по воротам «с игры», игрок должен уронить мяч на поле и ударить по нему ногой после касания его земли — удары «с рук» запрещены.

В рамках учебно-тренировочного занятия возможны игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Выполнение упражнений на развитие специальной гибкости

В рамках этого раздела реализуются характерные для самбо силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Выполнение специфических упражнений для развития специальной ловкости

В рамках этого раздела реализуются характерные для самбо прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге; прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперед, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо на одной руке; стойка на лопатках; вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах; стойка на голове; стойка на руках у опоры; вставание со стойки на руках в положение мостик; страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах.

Выполнение специфических упражнений для развития специальной быстроты

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Техническо-тактическая подготовка самбиста

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в самбо. Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы. Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения

Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

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

Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Броски: задняя подножка, боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

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

Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия, узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

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

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

Техника освобождения от удушения

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

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг.

Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Знакомство с расслабляющим ударом

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётный спарринг.

Психологическая подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами по виду спорта «самбо»

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива по виду спорта «самбо».

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру- преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Календарный учебный график
Продолжительность учебного года

№ п/п	Наименование	Сроки обучения
1	Начало учебного года	11 сентября текущего года
2	Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель)	38 недель
3	Продолжительность учебной недели	3 дня
4	Окончание учебного года	04 июня текущего учебного года

Таблица 5. Сроки и продолжительность каникул

№ п/п	Каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
1	Зимние	01 января текущего года	10 января текущего года	10 дней

Режим работы образовательного учреждения

Понедельник-суббота с 8:00 до 21:00. В воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) образовательное учреждение не работает.

Данный годовой календарный график составлен без учёта переноса праздничных дней.

Праздничные дни:

- 4 ноября — День Народного Единства
- 23 февраля — «День защитника отечества»
- 8 марта — «Международный женский день»
- 1 мая — «День весны и труда»
- 9 мая — «День Победы»
- 12 июня — «День народного единства»

4. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по самбо. Занятия проводятся на базе СШ «Икар». Для реализации данной программы необходимы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 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 мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10	Кольца гимнастические	пар	1
11	Кушетка массажная	штук	1
12	Лонжа ручная	штук	1
13	Макет автомата	штук	10
14	Макет ножа	штук	10
15	Макет пистолета	штук	10
16	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17	Мат гимнастический	штук	10
18	Мешок боксерский	штук	1
19	Мяч баскетбольный	штук	2
20	Мяч волейбольный	штук	2
21	Мяч для регби	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23	Мяч футбольный	штук	2
24	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27	Резиновый амортизатор	штук	10
28	Секундомер электронный	штук	3
29	Скакалка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка гимнастическая	штук	4
31	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35	Урна-плевательница	штук	2
36	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37	Электронные весы до 150 кг	штук	1

5. Учебно-информационное обеспечение

1. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие. - М: Анита Пресс, 2008г.
2. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2005г.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. -изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2005г.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г
5. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир- пресс", 2004г
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо: <http://www.sambo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>