

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» Г. СОЧИ

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «27» декабря 2019 г.  
протокол № 03



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ  
Резниченко С.А.  
«27» декабря 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«САМБО»

Уровень: ознакомительный  
*ознакомительный, базовый, углубленный*

Срок реализации программы (общее количество часов): 1 год (252 часа)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Авторы – составители:  
Воскобоев Сергей Николаевич, тренер-преподаватель  
Данельян Анатолий Анатольевич, тренер-преподаватель,  
Такмазян Армен Давидович, тренер-преподаватель

Сочи, 2020 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует ознакомительному уровню обучения.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018г.

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

6. Приказ Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г., регистрационный № 25016).

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеразвивающих программ от (2016 г.)

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 № 02.

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

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый

мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной 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.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться виду спорта самбо.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является корпоративной, заключается в том, что она способствует удовлетворению возрастной потребности в идентификации личности, определению жизненных стратегий и обретению навыков их реализации, рассчитана на 252 учебных часа.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Учебные занятия по программе проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ознакомительного этапа на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

**Отличительные особенности программы от существующих программ** заключаются в особенностях построения учебно-тематического

плана и содержания учебных занятий.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на всех интересующихся самбо в возрасте с 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление осуществляется по заявлению законных представителей ребенка, с 14-летнего возраста по заявлению самого обучающегося.

Для зачисления сдача вступительных тестов не предусмотрена.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объем программы:** 252 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год (42 учебные недели)

**Формы обучения:** очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

**Режим занятий:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	*Допустимый режим занятий	**Количество учебных недель	итого часов
6-18	6	3		42	252

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\* Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

**Особенности организации образовательного процесса** состоят в том, что внесены изменения в учебно-тематический план. Учебные занятия проходят в разновозрастных группах (допустимая разница в возрасте – 2 года). Допустим переменный состав группы. Виды занятий определяются содержанием учебной программы – теоретические (лекции), практические и соревнования.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

**Задачи:**

*обучающие:*

- обучить основным техническим элементам и правилам борьбы самбо;
- обучить стандартным тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития самбо в России и в регионе;

*развивающие:*

- развивать тактические навыки и умения по борьбе самбо;  
- развить общефизические и специальные физические качества;  
- укрепить здоровье средствами борьбы самбо;  
- расширить функциональные возможности организма;  
- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;  
- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план распределения часов по видам подготовки

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	160		160	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	62		62	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	20	10	10	диагностика
5	Соревновательная подготовка	2		2	соревнования
6	Контрольное занятие	2		2	аттестация промежуточная и итоговая
	<b>ИТОГО</b>	252	16	236	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план разрабатывается из расчета 252 часа (42 недели) занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов). Вводное занятие. Краткие исторические сведения о национальных единоборствах, возникновении и развитии борьбы самбо. Порядок и содержание работы спортивной секции. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеofilмы по самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (160 часов).

Практическая подготовка.

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

*Развитие быстроты движений* решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 7-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

*Развитие ловкости* помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное

внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

*Развитие гибкости* предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

*Развитие силы* предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

*При развитии выносливости* основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м; плавание — 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (62 часа).

Практическая подготовка. Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);



- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост)
- сначала с помощью;
  - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
  - равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

*Общеподготовительные упражнения на освоение техники:*

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.

- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

**Раздел 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)**

Теоретическая подготовка (10 часов). Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории самбо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия.

Практическая подготовка (10 часов). Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий

представлены примеры комбинаций в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение тактических действий (ТД), используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный самбист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед самбистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике самбисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью достижение победы.

#### Раздел 5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа).

Практическая подготовка. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей

юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

#### **Формы проведения соревнований среди младших юношей**

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам самбо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая

возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

#### Раздел 6. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа).

Практическая подготовка. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов. Для групп ознакомительного этапа, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в группах ознакомительного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

##### Предметные результаты:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты.** В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Регулятивные УУД.**

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

### **Коммуникативные УУД.**

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- доступно излагать знания о борьбе самбо;

- формулировать цели и задачи занятий по самбо;

- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

- аргументировано высказывать свою точку зрения;

- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

### **Познавательные УУД.**

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;

- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты** включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;

- развитие физических и морально-волевых качеств личности;

- развитие потребности в систематических занятиях борьбой самбо.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Начало учебного периода- 01 января

Окончание учебного периода- 31 декабря

Количество учебных недель – 42

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды на соревнования – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 декабря

Календарный учебный график программы - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов;
- количество учебных недель или дней;
- продолжительность каникул;
- сроки контрольных процедур и организованных выездов

**Календарный учебный график при режиме учебных занятий:**

**3 раза в неделю по 2 учебных часа – 42 учебные недели**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	-	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	-	4	6	6	6	6	62
4. Техничко-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
5. Контрольные испытания	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4

(зачетные и переводные требования) + соревнования													
6.Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	-	16	24	26	22	24	252

### Условия реализации программы

- **материально-техническое обеспечение.** Для реализации программы необходимо наличие хорошо проветриваемого просторного помещения.

- **перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:** татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг.

- **информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.**

- **кадровое обеспечение.** Для реализации программы требуется тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями борьбы самбо, имеющий практические навыки в педагогической сфере, владеющий знаниями детской психологии.

### Формы аттестации. Аттестация (промежуточная и итоговая)

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации.

### Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в группах ознакомительного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

### Виды, формы и методы контроля

Виды контроля	Содержание	Формы, методы	Сроки контроля
---------------	------------	---------------	----------------

Вводный	Общее физическое состояние	Упражнения по ОФП, педагогические наблюдения	Первая учебная неделя
Текущий	Освоение учебного материала	Контрольное тестирование, участие в соревнованиях в группе	По необходимости
Итоговый	Контроль выполнения	Соревнования, сдача контрольных нормативов	Последняя учебная неделя

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, аналитический материал, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, получение пояса.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выступление на соревнованиях и дружеских встречах, открытое занятие, портфолио.

**Оценочные материалы:** карта диагностики; участие в дружеских встречах и соревнованиях; педагогическое наблюдение. Изучение курса завершается проведением соревнований в группе и сдачей контрольных нормативов.

#### Методические материалы

Тема, раздел	Методы обучения, технологии	Форма занятия	Дидактические материалы
Теоретическая подготовка	Словесные Наглядные	Беседа Объяснение	
Общая физическая подготовка	Рассказ Диалог	Объяснение Практическое занятие	
Специальная физическая подготовка	Словесные Наглядные Практические	Беседа Наблюдение Практическое занятие	
Технико-тактическая	Словесные Наглядные	Беседа Наблюдение	Иллюстрации и



подготовка	Практические Игровая Круговая Метод проблемного обучения	Практическое занятие Игра	
Соревновательная подготовка	Словесные Наглядные Практические Игровая Круговая Метод проблемного обучения	Беседа Наблюдение Практическое занятие Игра Презентация Соревнование	
Контрольное занятие	Практические Мотивация Стимулирование	Сдача контрольных нормативов	Карточки с зачетными требованиям и

### **Алгоритм построения занятий**

Теоретические занятия в учебной группе проводятся в форме бесед. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Задачами подготовительной части занятия являются разогрев и подготовка организма к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи развития физических качеств, а также приобретения специальных знаний, умений и навыков борьбы самбо.

Заключительная часть занятия служит для приведения функций организма в норму после физических нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс подразделяется на основные виды подготовки:

1. Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

2. Воспитательная работа. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Психологическая подготовка - воспитание моральных и волевых качеств учащихся.

4. Теоретическая подготовка. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме

## Список литературы

### Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985. – 582 с.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986. – 123 с.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 230 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: «Академия», 2001. – 240 с.
5. Международные правила по борьбе самбо. - Калининград: Янтарный сказ, 1999. – 28 с.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982. – 152 с.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983. – 150 с.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995. – 122 с.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 180 с.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976. – 71 с.
11. <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо
12. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.

### Дополнительная

1. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001. – 60 с.
2. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982. – 43 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986. – 70 с.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985. – 42 с.

### Список литературы для педагогов и родителей

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. – М.: ПрофитСтайл, 2013. – 150 с.
2. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1956 г. – 23 с.
3. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт 1992. – 87 с.

### Список литературы для детей

1. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – М.: Феникс, 2006. – 543 с.