

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «28» мая 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо»  
разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Кононов С. В.

Заместитель начальника отдела РДОП  
МБУ «СК «Дружба»

Филин Д. С.

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Магеррамов Н. О.  
Васюк В. А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	8
II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	9
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	14
IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	18
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	42
VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	45
VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	47

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Датой рождения самбо в округе считается 14 февраля 1977 года в Нижневартовске. Тренеры Владимир Волков и Евгений Зубцов набрали две группы мальчишек. Тренировали в обычной школе. Ковром служили гимнастические маты.

В городе Радужный, в рабочем поселке был построен деревянный спортзал. Начинали работать Исхаков Минсеет и Шаблинский Николай. Первые соревнования ДСО «Труд» прошли в г. Нижневартовске на территории 9-ой автобазы.

Самбо развиваются в 9 муниципальных образованиях автономного округа: Радужный, Нижневартовск, Сургут, Нягань, Кондинский район, Лангепас, Нижневартовский район, Когалым, Ханты-Мансийск.

Если рассматривать вопрос, какую пользу для организма обучающегося несёт самбо, то можно отметить несколько аргументов:

1. В результате учебно-тренировочных занятий совершенствуется физическое состояние обучающегося.
2. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость к различным заболеваниям.
3. Снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Выводится холестерин и снижается кровяное давление.
5. Улучшение метаболизма.
6. Укрепление костной ткани и положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата.
7. Улучшение циркуляции крови, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом.
8. Укрепление всех мышц в теле.
9. Улучшение координации движения.
10. Развитие ловкости и скорости реакции.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей, организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Самбо» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальным нормативным актам Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Актуальность Программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья



населения, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья населения является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Занятия предусматривают общефизическую, скоростную, силовую подготовку и развитие ловкости. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию. Занятие самбо воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

**Отличительные особенности данной Программы** заключается в том, что она предназначена для подготовки обучающихся, 7-18 лет, непрошедших отбор в спортивные группы, а также имеющих противопоказания для занятий профессиональным спортом. Реализация настоящей Программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

**Программа предназначена для 2 (двух) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года.
- 2) Базовый уровень (для детей 10-18 лет), он реализуется 1-8 лет.

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

– на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

– на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Самбо».

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы;</li> <li>- зачисление на этапы спортивной подготовки.</li> </ul>
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-600 часов в год (3-12 часов в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;</li> <li>- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;</li> <li>- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта;</li> <li>- поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- создание условий для профессиональной ориентации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение прогнозируемых результатов Программы;</li> <li>- участие обучающихся в городских мероприятиях.</li> </ul>



## II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося;
- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей;
- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения;
- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

### **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Самбо».

## **Методические особенности**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-18 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- На стартовом уровне (7-9 лет):



- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Самбо»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на Программу спортивной подготовки.

- На базовом уровне (10-18 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Самбо»;

- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

#### Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5x6	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.		см	Не менее	



	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами		40	35
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	Сдача итогового теста			

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 6.

Таблица 6

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы	
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-18 лет)
		Недельная нагрузка в часах	
		3-6 часов	3-12 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)	
		10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4
9.	Судейская практика	-	0-4
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4

12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

#### ***Стартовый уровень обучения:***

**Цель** - привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разнообразия средств и методов тренировки;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям по самбо;
- воспитание морально-волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

#### ***Базовый уровень обучения:***

**Цель** - утверждение в выборе вида спорта, овладение техниками элементов самбо, наработка и закрепление двигательных навыков.

**Задачи** - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике самбо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях и т.д.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения**

#### **Техническая подготовка:**

Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

#### ***Передвижения***

- обычным шагами;
- подшагиванием.

#### ***Дистанции***

- дальняя;
- средняя;
- ближняя.



### ***Повороты***

- на 90°;
- на 180°;
- с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

### ***Захваты***

- руки;
- ноги;
- голени;
- предплечья;
- плечи.

### ***Падения***

- на бок;
- на спину;
- на живот;
- держась за руку партнера.

Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков.

### ***Положение самбиста***

по отношению к коврику

- стоя на стопах;
- на одной стопе;
- на стопе и колене;
- на коленях;
- на четвереньках;
- в упоре на руках и стопах;
- лежа на спине;
- на животе;
- на боку;

- сед.

по отношению к противнику

- лицом к лицу;
- лицом к затылку;
- спиной к груди;
- боком к груди;
- сверху;
- снизу.

### ***Сближение с партнером***

- подшагивание;
- подтягивание к партнеру;
- подтягивание партнера.

### ***Отдаление от партнера***

- отшагивание;
- отталкивание от партнера;
- отталкивание партнера.

Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).

Усилия самбиста, направленные на выведения из равновесия назад, вперед, в право, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### **Борьба лёжа**

#### ***Переворачивания***

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;

- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

### *Удержания*

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; -
- освобождения (уходы) от удержаний.

### *Болевые приёмы*

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;

- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- узел плеча из удержания сбоку;
- узел поперек;
- рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья;

- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- рычаг колена между ног;
- узел бедра ногами;
- ущемление икроножной мышцы;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

### **Борьба стоя (броски)**

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;



- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноимённую ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

### **Физическая подготовка:**

#### Развитие силы:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения с амортизаторами;
- противодействия партнера;
- сопротивление внешней среды;

- статические (изометрические).

#### Развитие быстроты:

- многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на местности;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- бег за лидером;
- бег с ускорением.

#### Развитие выносливости:

- бег по времени 6-7 минут;
- бег ускорением на определенных отрезках;
- набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом;
- приседания на одной двух ногах;
- приседания с отягощениями;
- прыжки через препятствия/партнера;
- прыжки из низкого седа.

#### Развитие ловкости:

- спортивные игры;
- выталкивания, выведения из равновесия;
- зеркальное выполнение упражнений.

#### На координацию:

- акробатика;
- зеркальное выполнение упражнения,
- имитационные упражнения;
- спортивные игры;
- упражнения на поддержание равновесия;
- упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата.

### Развитие гибкости:

- наклоны;
- пружинистые движения;
- махи;
- шпагаты;
- мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### ***Построение, перестроение***

1. Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.
2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.
3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.
4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.
5. Размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны.
6. Расчеты на первый- второй, по три, по четыре.
7. Выполнение команд “Шагом марш!”, “Группа, стой!”.

### ***Упражнение на развитие основных движений, ходьба***

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.

2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба с поворотами по сигналу.
5. Ритмичная ходьба.
6. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
7. Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами.
8. Ходьба с изменением темпа.

### ***Бег***

1. Бег мелким и широким шагом.
2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.
6. Смешанный бег на месте и в движении.
7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
8. Бег со средней скоростью 60 м.
9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
10. Бег по пересеченной местности (300-500м).
11. Челночный бег (3 раза x 10 м).
12. Бег с сохранением правильной осанки.
13. Свободный непринужденный бег во время игры.
14. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
15. Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами.
16. Быстрый бег парами, группами.

### ***Прыжки***

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).
3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.

5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки в длину с разбега.
7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).
8. Прыжки через короткую скакалку.
9. Прыжки через неподвижную длинную скакалку.
10. Прыжки через качающуюся длинную скакалку.
11. Прыжки на возвышение до 20-25 см.
12. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
13. Прыжки на одной ноге.
14. Произвольные прыжки на месте и в движении.

### ***Бросание, ловля, метание***

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)
8. Метание в движущуюся цель.
9. Катание набивных мячей (1 кг).
10. Перекатывание малого мяча друг другу.
11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).
12. Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров.
13. Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю.
14. Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров.
15. Метание теннисного мяча на дальность по "коридору" (ширина 10м).
16. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.

17. Броски мяча в кольцо.

### ***Ползание, лазание***

1. Произвольное ползание.
2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
3. Пере ползание через несколько предметов подряд.
4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.
5. Ползание назад.
6. Попытки лазанья по канату (шесту).
7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
8. Чередование ползания с другими видами деятельности.
9. Ползание по-пластунски.
10. Лазанье по канату, веревочной лестнице.
11. Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп.
12. Ползание по скамейке, бревну.
13. Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом.
14. Ползание по полу “карактицей” вперед, назад.

### ***Упражнения на равновесие***

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.



8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).

9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.

10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.

11. Ласточка.

### ***Элементы спортивных и подвижных игр***

1. Баскетбол.

2. Футбол.

3. Игра на развитие свойств психики.

4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).

5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.

6. Игры с элементами борьбы.

7. Игры на развитие органов дыхания.

8. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

### ***Упражнения для формирования правильной осанки***

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.

2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.

3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.

5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.

6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.

7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.

8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.

9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).

10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.

11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.

12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.

13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

### **Психологическая подготовка:**

#### Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы самбо.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов двигательной деятельности.

Выдержка:

- преодоление болевого рефлекса;
- преодоление усталости;
- настойчивость;
- освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки;
- строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения);
- своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами борьбы самбо.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива самбистов.

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

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативность: выполнение поручений работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

**Честность:** выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

**Доброжелательность:** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

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

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

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения**

#### **Техническая подготовка:**

**Самостраховка:** кувырок вперед с палением на спину, кувырок через левое – правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

**Выведение противника из равновесия** - движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

**Захваты для проведения бросков:** рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

**Проведение поединков с односторонним сопротивлением.** Проведение поединков с сопротивлением 50%. Выведение соперника из равновесия на скорость.

**Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.**

**Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).**

#### ***Броски в стойке***

– подхват изнутри в голень;



- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

- бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

### ***Комбинация бросков***

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

### ***Приемы борьбы лежа***

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;
- удержание поперек захвата дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

### ***Комбинации болевых приемов***

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором

стопой в подколенный сгиб.

Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний.

### ***Комбинации из двух приемов***

Прикладные приемы самозащиты

- освобождение от захвата рук;
- освобождение от захвата одежды на рукавах;
- освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
- освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
- освобождение от захвата сзади локтевого сгиба за шею;
- загиб руки за спину нырком;



- сопровождение нарушителя («милицейский захват»);
- сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
- сопровождение нарушителя двумя дружинниками;
- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);
- задержание путем подхода к противнику сзади;
- защита от удара кулаком в голову сбоку;
- защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
- защита от удара рукой (прямого) в голову;
- защита от удара лопатой, топором, палкой;
- защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом снизу;
- защита от колющего удара ножом;
- защита от удара ногой сбоку;
- защита от прямого удара ногой.

### ***Боевое самбо***

- удары руками – прямой боковой, снизу;
- удары ногами – боковой, снизу, с разворота, коленом;
- защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь, защита от ударов ногами;
- защита от ударов ножом сверху, снизу.

### **Тактическая подготовка:**

*Тактика проведения технико-тактических действий.*

Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину– передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка-бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

### **Специальная физическая подготовка:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек, перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват-удар пяткой по лежащему мячу, отхват-удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата, махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

### **Общая физическая подготовка:**

#### Развитие силы

- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- поднимание гантелей 2-3 кг;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- приседания с партнером на плечах.

#### Развитие быстроты

- бег 30, 60м;
- прыжок в длину с места;

- подтягивание на перекладине за 20 сек;
- сгибание рук в упоре лежа за 20 с;
- 10 кувырков вперед на время.

#### Развитие ловкости

- челночный бег 3\*10м.

#### Развитие выносливости

- бег 400 м;
- кросс-2-3 км;
- сгибание рук в упоре лежа.

#### Развитие гибкости

- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### Развитие силы

- поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена/партнера;
- повороты наклоны с манекеном/партнером на плечах;
- бег с манекеном на руках;
- переползание с перетаскиванием манекена;
- поединки на руках.

#### Развитие ловкости

- партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину).

#### Комплексное развитие гибкости и быстроты

- забегания на мосту влево, вправо;
- перевороты на мосту;
- броски манекена через спину.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например, упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте.

## **Психологическая подготовка:**

### Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома.

Аккуратность, опрятность.

Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов.

Поддержка, страховка партнера.

## **Восстановительные мероприятия (рекреация):**

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия,

электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

### **Теоретическая подготовка:**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на стартовом уровне обучения: правила гигиены, история вида спорта «Самбо», традиции, история и предназначение.

Основные темы теоретической подготовки на базовом уровне обучения: история физической культуры, история вида спорта «Самбо», методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на продвинутом уровне обучения: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты спортивно-оздоровительных заданий, планы построения тренировочных циклов.



## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочной деятельности, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 7).

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Самбо»

№ 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 спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные разной высоты (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 (медицинский мяч)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2

	(универсальная)		
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское электронное	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна-плевательница	штук	2
37.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
38.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.



## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список рекомендуемых литературных источников для работы тренера-преподавателя, а также лицам проходящих спортивную подготовку представлен ниже.

### **Перечень литературных источников:**

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 101с.
2. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение №2245-р от 17.10.2018г Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман// - М.: Терра-спорт, 2000. – 215с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010. – 115с.
6. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г. – 109с.
7. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
8. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
10. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. №1073-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://sambo.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации самбо.
2. <https://sambo.sport/ru/> - официальный сайт Международной федерации самбо.
3. <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА».
4. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».
5. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска.
6. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.
8. <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России.
9. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ.
10. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ.