

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района
К.В.Карев
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»**

(разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Нормативный срок освоения: 5 лет

Авторы-составители:
Сетяева Е.И., инструктор-методист,
Нужин И.М., тренер – преподаватель,
Кудяков А.А., тренер-преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание программы.....	9
5.	Учебный план-график.....	21
6.	Условия реализации программы.....	24
7.	Формы аттестации.....	25
8.	Список литературы.....	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "самбо" (далее Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Самбо – один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной арене. В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка. Виды национальных видов борьбы населения СССР отличались своими особыми правилами, но их объединяло то, что почти все борцы соревнуются в одежде, имеющие пояс. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового Всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам. Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия.

Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов. Самбо это особый вид единоборств, который закаляет волю и характер, воспитывает мужество, справедливость и ответственность, учит с достоинством и уважением относиться к сопернику. У истоков становления борьбы Самбо в нашей стране были замечательные энтузиасты и профессионалы своего дела, такие как: Виктор Афанасьевич Спиридонов; Василий Сергеевич Ощепков – изучавший дзюдо в Токийском университете Кодокан, и обучавший своих многочисленных учеников, как он сам писал, —по канонам дзю-до; Анатолий Аркадьевич Харлампиев – ученик В.С. Ощепкова, сподвижник и один из основоположников системы борьбы Самбо. А.А. Харлампиев нашел оптимальные соотношения системы самозащиты и спортивной борьбы, изложив их в научно- методических работах. Он практически применял все свои разработки в тренировочном процессе, при проведении многочисленных учебно-тренировочных и тренерских сборов и в показательных выступлениях.

Официальным днем рождения Самбо является 16 ноября 1938 года, когда вышел приказ ВКФКиС при СНК СССР № 633, в котором «самбо» признавалось —чрезвычайно ценной по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России борьба Самбо признано национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность детей во время учебы. Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране. Сейчас, когда этот вид спорта

завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это —невидимое оружие развивалось именно у нас, там, где оно и было создано. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа. Все выше перечисленное определяет актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Программа по виду спорта «самбо» для детей от 7 до 18 лет. Программа носит оздоровительно-образовательный характер; набор на спортивно- оздоровительном этап ведется без отбора по физическим данным; направлена на спортивно-массовую работу; практика проведения разновозрастных занятий.

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

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно - спортивной деятельности. Минимальная наполняемость группы -10 человек, максимальная наполняемость группы -20 человек.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **5 лет**, количество часов в год – базовый уровень 1 и 2 год обучения - **216**, , углубленный уровень 3-5 год обучения– **288**, за 5 лет 1296 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Продолжительность занятий обучающихся базовый уровень - 2 академических часа 3 раза в неделю, углубленный уровень - 2 академических часа 4 раза в неделю, учебных недель в год 36. Начало занятий 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул: осенние -7 дней, зимние -7 дней, весенние -7 дней.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий по виду спорта «самбо».

Основными **задачами** реализации Программы являются:

Воспитательные:

-формирование потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;

-воспитание ответственности и самодисциплины у обучающихся;

- подготовка настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;

-воспитание чувства уважения к окружающим, умения общаться с взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;

-воспитание моральных и волевых качеств;

-воспитание чувства толерантности к другим и умения —постоять за себя;

- воспитание чувства справедливости, вежливого отношения к сопернику;

Образовательные:

-изучение теоретических основ и правил по виду спорта «самбо», знакомство с историей данного вида спорта;

-изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо и углубленными знаниями по технике и тактике;

-овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);

-обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;

-обучение основным приемам контроля физического самочувствия; обучение основам судейской практики.

Развивающие:

-общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- развитие активности и самостоятельности у обучающихся;

- развитие культуры поведения, коммуникабельности детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;

-формирование устойчивого интереса к виду спорта «самбо» и к ведению здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты

После 1-2 года обучения обучающийся будет:

Знать:

- краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

воспитанно и сформировано:

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

С окончанием этого этапа учащиеся успешно сдавшие вступительные нормативы по ОФП имеют право перейти на обучение группы начальной подготовки предпрофессиональной программы по виду спорта самбо.

После 3 года обучения обучающийся будет:

Знать:

- историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах

Уметь:

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики;
- выполнять СФП на должном уровне;
- четко выполнять все виды страховки и само страховки;
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

воспитанно и сформировано:

- развитие и формирование координационных навыков;
- развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
- развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

После 4-5 года обучения обучающийся будет:

Знать:

- перспективы развития самбо в стране и в мире;
- правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
- распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды;
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные правила подгонки веса и рацион питания
- распределение нагрузки перед соревнованиями и после них;

Уметь:

- выполнять усложненные элементы акробатики;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;
- уметь судить соревнования по Самбо;
- уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Воспитано и сформировано:

- формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;
- воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность,

гуманизм, патриотизм);

- воспитание самодисциплины;
- воспитание морально-волевых качеств;
- чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
- воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;
- отличная физическая подготовленность;
- устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
- сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

4. Содержание программы

1-2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития самбо.
4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
8. Правила соревнований.
9. Место занятий, оборудование и инвентарь.
10. Физическая культура и спорт.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.
2. Повороты на месте.
Общеразвивающие упражнения.
 1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
 2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения для формирования осанки. Стретчинг.
 1. Ознакомление с зонами растяжения.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
Упражнения с партнером.
 1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.
 2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
 3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.
Упражнения с мячом.
 1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты
Подвижные игры и эстафеты.

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости.

1. Страховка и само страховка.

2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушинный бой».

3. Упражнения на мосту.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.

2. Силой своих мышц.

3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.

2. Бег со сменой направления движения по команде.

4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-1

Борьба лёжа

Удержания:

- удержание сбоку;

- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Простейшие формы борьбы.
2. Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты)

5. Психологическая подготовка

1. Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма.

3-4 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. история развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе.
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения
3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
4. Общие понятия о гигиене.
5. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах
6. Основы техники и тактики борьбы самбо.
7. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность.
8. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
9. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
11. Морально – волевая подготовка.
12. Планирование учебно-тренировочного процесса.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
 2. Упражнения для воспитания физических качеств.
 3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту).
 4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднимание ног).
- Стретчинг.
1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
 2. Упражнения для ног, ступней, спины.
 3. Упражнения на перекладине.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мостуи другие.
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.
2. Удары по мячу.
3. Наклоны и повороты с мячом.
4. Метание мяча на точность в цель.
5. Метание мяча ногами. Акробатика.

Подвижные игры и эстафеты.

1. Работа в парах.
2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости.

1. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска гимнастических скамеек, матов, переноска партнера).
2. Акробатические упражнения (полет, кувырок через два чучела, переворот (колесо), темповый подскок, стойка на руках, переползание).

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
 2. Силой своих мышц.
 3. Упражнения с отягощением собственным весом, весом снаряда. Упражнения для развития быстроты.
1. Бег с ускорениями по сигналу.
 2. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом испиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
2. Перетягивание каната.

4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-2

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);

Удержание спиной. Болевые приёмы

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи;
- отхват;

- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).

5. Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, настойчивости, инициативности.

5 год обучения

1. Теоретическая подготовка (16 ч.)

1. Перспективы развития самбо в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм.
3. Распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды
4. Общие понятия о гигиене.
5. Основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период и питание самбиста.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.
8. Основы методики обучения.
9. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
10. Правила соревнований, их организация и проведение.
11. Место занятий, оборудование и инвентарь.
12. Морально – волевая подготовка.
13. Планирование учебно-тренировочного процесса.
14. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Общая физическая подготовка (90 ч.)

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения с гирями (стоя, лежа, на мосту).

4. Упражнения на гимнастической стенке.

5. Упражнения с канатом.

6. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

2. Упражнения для ног, ступней, спины.

3. Упражнения на перекладине.

4. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц заднего бедра.

5. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения с сопротивлением партнера.

4. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с мячом.

1. Удары по мячу.

2. Наклоны и повороты с мячом.

3. Метание мяча на точность в цель.

4. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты.

2. «Фляги», «рандаты», «сальто».

Подвижные игры и эстафеты.

1. «Скачки», «родео», «русский танец», «плетень».

2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (128 ч.)

Упражнения для развития ловкости.

1. Схватки при различном освещении и в темноте.

2. Схватки в непривычных ситуациях (обстановке).

3. Схватки групповые 2X2, 3X3, в стойке

и лежа. Упражнения для развития гибкости.

1. Увеличение амплитуды атакующих действий за счет изменений структуры приемов (на дальние дистанции, согнувшись, созданием препятствий на пути движения частей тела противника).

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
3. Старты из положения лежа (на животе, спине, боку)
4. Старты из положения сидя, стоя, и на двух коленях.
5. Схватка с опережением.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

2. Упражнения с гирями.
3. Лазание по канату с помощью ног и без них.
4. Упражнения на перекладине.
5. Упражнения с резиной.

Упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции (кросс).

1. Плавание (заплыв на длинные дистанции).
2. Схватки с задачей быстрее выиграть.
3. Схватки с заданиями (изменять захваты, приемы и т.д.)

4. Техничко-тактическая подготовка (152ч.)

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-3.

Техническая подготовка.

Борьба в стойке (броски)

- 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;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с «обвивом» одной ноги и захватом другой;

- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом 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.

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;
- бросок «ножницы» после подхвата;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

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 супором стопой в подколенный сгиб.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).
3. Нападения.
4. Преследование и обеспечение полной победы.
5. Встречная борьба.
6. Активная оборона.
7. Разведка.

8. Маскировка.
9. Маневрирование.

Психологическая подготовка

Упражнения для совершенствования решительности.

2. Упражнения для совершенствования инициативности (игра типа: кто за определенное время покажет большее количество новых приемов или защит)
3. Упражнения для совершенствования коллективизма.

2.1. Воспитательная работа

Подготовка квалифицированного самбиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально - волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются :овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога- тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

2.2. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в

обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм. и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

5. Учебный план-график

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Итого
1.Теоретическая подготовка	10	12	16	16	14	68
2.Общая физическая подготовка	80	60	82	75	70	367
3.Специальная физическая подготовка	36	44	60	58	56	254
4.Технико-тактическая подготовка	70	75	100	105	110	460
5.Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	50
6.Контрольно – переводные испытания	4	6	8	4	4	26
7.Соревнования	6	9	12	20	24	71
ИТОГО	216	216	288	288	288	1296

Календарный учебный график 1 год обучения 216 часов

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	80
3.Специальная физическая подготовка	3	5	4	4	4	4	4	4	4	36
4.Технико-тактическая подготовка	7	8	9	8	7	8	8	8	7	70
5.Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
6.Контрольно – переводные испытания	2								2	4
8.Соревнования				1	1	1	1	1	1	6
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарный учебный график
2 год обучения 216 часов

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	2	12
2.Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	5	60
3.Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	6	4	44
4.Технико-тактическая подготовка	7	8	9	9	8	9	9	8	8	75
5.Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Контрольно – переводные испытания	3								3	6
8.Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарный учебный график
3 год обучения 288 часов

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
2.Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	10	9	9	8	82
3.Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	7	6	60
4.Технико-тактическая подготовка	10	11	11	12	11	11	11	12	11	100
5.Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Контрольно – переводные испытания	4								4	8
8.Соревнования	1	1	2	1	2	1	2	1	1	12
ИТОГО	32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

Календарный учебный график
4 год обучения 288 часов

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	2	16
2.Общая физическая подготовка	9	8	8	8	8	9	9	8	8	75
3.Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	4	58
4.Технико-тактическая подготовка	10	11	13	13	12	13	12	1	10	105
5.Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Контрольно – переводные испытания	2								2	4
8.Соревнования	2	4	1	2	2		1	3	5	20
ИТОГО	32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

Календарный учебный график
5 год обучения 288 часов

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	1	1	2	14
2.Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	70
3.Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	7	7	7	6	56
4.Технико-тактическая подготовка	11	12	13	13	12	13	13	11	12	110
5.Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
6.Контрольно – переводные испытания	2								2	4
8.Соревнования	4	3	2	3	3	2	2	4	1	24
ИТОГО	32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы используется следующее оборудование и инвентарь:

- ковер для борьбы.
- аптечка медицинская.
- гимнастические маты – 6 шт.
- скамейки – 6 шт.
- скакалки – 12 шт.
- обручи – 12 шт.
- конусы – 20 шт.
- мячи футбольные – 6 шт.
- мячи баскетбольные – 6 шт.
- мячи волейбольные – 6 шт.
- медицинболы мячи 1,2,3,4,6,8 кг.
- свисток, рулетка, секундомер.
- гимнастическая стенка – 4 шт.
- канат для лазанья - 2 шт.
- канат для кросфита – 2шт.

Обеспечение обучающихся кимоно возлагается на родителей.

7. Формы аттестации

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный виды контроля. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Промежуточный/итоговый контроль также, как и входной проводится в форме программы упражнений по ОФП

Нормативы физической подготовки на 1 и 2 год обучения

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

Нормативы физической подготовки на 3-5 год обучения

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	10,4	10,9
1.2.	бег 1500 м	мин, с	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	21,0	26,0

Рекомендации по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между

ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические рекомендации по выполнению тестов ОФП и СФП

Скоростные качества:

Бег 30 м, 60 м, 100 м, проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Выносливость:

Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Координация:

Челночный бег 3 x 10 м - проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними занимающихся. Стартовав с высокого старта, по команде тренера, занимающийся трижды пробегает расстояние от одного предмета до другого. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Сила:

Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, **зафиксировав ИП на 0,5 с**, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Силовая выносливость:

Подъем туловища, лежа на спине. Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. На этапе совершенствования спортивного мастерства засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища за 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки,

возвращается в ИП. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Скоростно-силовые качества:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги проводится на борцовском ковре.

Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения.

Техническое мастерство:

Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

10 бросков партнера через бедро Выполняется на ближней дистанции, когда противник наклонен немного вперед. Сделать захват руки или пояса. Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед в сторону, выполнить бросок на ковер. Прием может быть проведен в следующих вариантах: с захватом пояса через разноименное плечо; с захватом пояса через одноименное плечо; с захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); с захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро); со скрещиванием захваченных рук; со скрестным захватом отворотов; с захватом разноименной руки и одноименного отворота, одноименной руки и разноименного отворота.

9. Список литературы и информационное обеспечение

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва./ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. – М.:Советский спорт, 2008.
2. Самбо для начинающих./ Е.Я. Гаткин М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», – 224 с., 2001 г.
3. Сто уроков Самбо. Е.М.Чумаков./ Под редакцией С.Е.Табакова.- изд.5-е. М.: Физкультура и спорт, 1996.
4. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов /В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
5. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. –Омск, 2012. – 24 с
6. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
7. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
8. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 2007. – 272 с.
9. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>.
10. Всероссийская федерация самбо. <https://www.youtube.com/@sambopress/featured>
11. Азбука самбо. <https://www.youtube.com/watch?v=pHU-zLpPzDk&list=PLl4ziZC-9P9EvB7GYILIm5Pbwy6Ei-1jK>
12. Самбо. Методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254747016/Garnik_V.S. Sambo metodika uchebno - tre x zanyatij Moskva 2012 191 str.pdf?ysclid=llqaz6oola758959102