

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»**

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете

Протокол №4 от 30.08.2021

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБУ «ФОК «Олимпийский»

№188-ДО от « 01» сентября 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта по виду спорта  
«САМБО»  
(Срок реализации программы 1 год)**

Составили:

Старший инструктор-методист Горожанцева Н.Б.

Тренер-преподаватель по самбо Исхакова Е.Н.

Нижегородская область г. Балахна  
2021 год

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Организационно-педагогические условия.....	6-10
3. Рабочие программы.....	10-14
4. Требования техники безопасности при занятиях самбо.....	14-15
5. Оценочные материалы.....	15-18
6. Информационное обеспечение .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский».

**Самбо** (*самозащита без оружия*)- вид спортивного единоборства, а так же комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Самбо культивируется в более чем в 70 странах мира. Самбо считается оборонным видом спорта. Самбо разделяют на два вида: боевое и спортивное.

Самбо - популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня те, кто занимаются самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Занятия самбо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой самбо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у детей отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей им детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми они овладели. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности. Внимание становится более организованным.

Самбо предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение самбо велико и для развития эмоциональных качеств детей, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия самбо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения

жизнедеятельности организма самбиста до оптимального уровня (спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае самбист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолении того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие самбиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия самбо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий подросток воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

#### **Нормативно-правовая база :**

-закон Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

-федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Устав МБУ «ФОК «Олимпийский» .

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности самбо в нашей стране и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия самбо с детьми.

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо направлена на физическое воспитание личности, получение детьми начальных знаний о самбо.

**Основная цель программы:** физическое образование и воспитание детей посредством организации занятий самбо.

#### **Основные задачи программы :**

-укрепление интереса к систематическим занятиям спорта;

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;

-воспитание спортивного характера;

-овладение основами техники и тактики самбо, развитие тактического мышления ;

-выявление одаренных и способных к самбо детей.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Обучающиеся в возрасте 10-18 лет могут участвовать в соревнованиях в течении учебного года.

**Результатом освоения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

-расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья , повышение уровня общей физической подготовленности;

-воспитание личностных качеств (дисциплинированности, трудолюбия, взаимопомощи);

Умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях самбо.

Для тренеров-преподавателей :

- возможность выявления способных детей для занятия самбо.

### **Направленность программы:**

<b>Направленность</b>	<b>Обобщенные ориентиры направленности</b>	<b>Направления деятельности</b>
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств	Общая физическая, учебно-тренировочная подготовка

Срок реализации программы – 1 год.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы допускаются дети в возрасте с 6 лет без предъявления требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям самбо.

#### **Режим занятий**

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель и 184 часа. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 4 часа в неделю : занятия проводятся 4 раза в неделю по одному академическому часу ( один академический час равен 45 минутам).

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки : теоретическую, общую и специальную физическую подготовку.

#### **Формы аттестации.**

Формами контроля являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация. Аттестация проходит в форме тестирования (по теоретической подготовке) и сдачи контрольных нормативов (по ОФП и СФП).

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Цель проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по самбо.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся в самбо;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в мае месяце, текущий контроль успеваемости в декабре.

#### **Материально-техническое обеспечение :**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по самбо на спортивно-оздоровительном этапе необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь :

- ковер самбо;
- мат гимнастический;
- мешок боксерский;

- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- мяч футбольный;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- электронные весы до 150 кг;
- стенка гимнастическая (секция).

## 2. Организационно- педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком .

Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы учащихся – шесть недель во время очередного отпуска тренера-преподавателя.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации- на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по самбо проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

### Учебный план (на 46 недель).

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Формы промежуточной аттестации	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	28	1	тестирование	29
2.	Общая физическая подготовка	97	2	выполнение контрольных нормативов по ОФП	99
3.	Специальная физическая подготовка	55	1	выполнение контрольных нормативов по СФП	56
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>4</b>		<b>184</b>



**Календарный учебный график (на 46 недель).**

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Промежуточная Аттестация	Всего часов в неделю
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
Сентябрь	1	1	3	-	-	4
	2	-	2	2	-	4
	3	-	3	1	-	4
	4	1	2	1	-	4
	5	1	2	1	-	4
Октябрь	6	1	2	1	-	4
	7	-	2	2	-	4
	8	1	2	1	-	4
	9	-	2	2	-	4
	10	1	2	1	-	4
Ноябрь	11	1	2	1	-	4
	12	1	2	1	-	4
	13	1	2	1	-	4
	14	1	2	1	-	4
Декабрь	15	1	2	1	-	4
	16	-	2	2	-	4
	17	1	2	1	-	4
	18	1	2	1	-	4
Январь	19	1	2	1	-	4
	20	1	2	1	-	4
	21	1	2	1	-	4
	22	-	3	1	-	4
Февраль	23	1	2	1	-	4
	24	1	2	1	-	4
	25	1	2	1	-	4
	26	-	2	2	-	4
Март	27	1	2	1	-	4
	28	-	2	2	-	4
	29	1	2	1	-	4
	30	-	2	2	-	4
Апрель	31	1	2	1	-	4
	32	1	2	1	-	4
	33	1	2	1	-	4
	34	1	2	1	-	4



Май	35	1	2	1	-	4
	36	-	2	2	-	4
	37	1	1	-	2П	4
	38	-	1	1	2П	4
	39	-	2	2	-	4
Июнь	40	1	2	1	-	4
	41	-	3	1	-	4
	42	-	3	1	-	4
	43	-	2	2	-	4
Июль	44	-	2	2	-	4
Август	45	-	2	2	-	4
	46	-	4	-	-	4
	ИТОГО	28	97	55	4	184

### II-промежуточная аттестация.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю академических часах	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 год	10	4	20	30

В спортивно-оздоровительных группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10 % от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не более 2 академических часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия (групповые).

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В учебные спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих, которые не имеют противопоказаний для занятия самбо и достигли возраста 6 лет.

При организации учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных самбистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям самбо.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) элементы акробатики (перекаты, кувырки, повороты, и др.);
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий самбо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки начинающих самбистов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы

оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине учебно-тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие самбистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма, создания прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для самбо и содействовать быстрейшему освоению технических приёмов.

### **3. Рабочие программы**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к самбо, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе.

Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп теоретическая подготовка является одним из разделов Программы, проводится в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

##### **3.1.1. Теоретическая подготовка для обучающихся 6-10 лет.**

1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в ФОКе «Олимпийский», на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1:** Краткая характеристика физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины.

**Тема 2.** История развития самбо

Возникновение борьбы самбо. Основные этапы развития самбо в России.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), обмен веществ в процессе занятий физическими упражнениями.

**Тема 4.** Техника безопасности при проведении занятий самбо.

**Тема 5.** Гигиена, закаливание, питание, режим.

Личная гигиена юного самбиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Тема 6.** Оборудование и инвентарь.

### **3.1.2. Теоретическая подготовка для обучающихся 11-18 лет**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт.

История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Соревнования. Значение соревнований.

**Тема 2.** Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок. Понятие об энергетических затратах при занятиях самбо. Восстановление энергетических затрат. Значение закаливания.

**Тема 3.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Внешние признаки утомления.

**Тема 4.** Краткий обзор развития самбо.

Возрождение и развитие самбо. Самбо- национальный вид спорта. и значение самбо в отечественном физическом воспитании. Лучшие самбисты- В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев. Краткий обзор национальных видов борьбы их сходство и различие.

**Тема 5.** Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.)

### **3.2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

### **3.2.1. Строевые упражнения**

- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении/на месте по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **3.2.2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**

- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**3.2.3. Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**3.2.4. Упражнения с предметами.** Скалками, гантелями, мячами.

**3.2.5. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**3.2.6. Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, волейбол.

**3.2.7. Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, ползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

### 3.3. Специальная физическая подготовка.

#### 3.3.1. Упражнения для развития специальных физических качеств

**Сила:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

**Быстрота:** проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

**Выносливость:** проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

**Гибкость:** выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкость:** выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

#### 3.3.2 Передвижения:

перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед–назад, влево–вправо, по диагонали); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед–назад, вправо–влево), приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали.

**3.3.2. Повороты** – перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

**3.3.3. Захваты** (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях) – основной захват – рукав–отворот. Захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением.

**3.3.4. Выведение из равновесия:** вперед, назад, вправо, влево, вперед–вправо, вперед–влево, назад–вправо, назад–влево.

**3.3.5. Падения:** группировка из положения стоя, сидя, лежа – перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед; из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаясь вперед; положение ног в стойках самбиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и 14 перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях; стойка на лопатках, кувырок вперед.

**3.3.6. Самостраховка при падении на бок (спину);** изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком. Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

**3.3.7. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены** для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений самбо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

**3.3.8. Технические действия:** в стойке: – боковая подсечка по выставленную ногу; – передняя подсечка под выставленную ногу; – подсечка в колено под отставленную ногу; – задняя подножка; – передняя подножка; – зацеп изнутри голенью; – бросок рывком за пятку изнутри; – бросок скручиванием вокруг бедра; – бросок захватом руки на плечо. Обучение проводить с правой и левой стойки. в партере: – удержание сбоку; – удержание поперек; – удержание со стороны головы; – удержание верхом; – удержание со стороны ног; –

переворачивание захватом двух рук сбоку; – переворачивание с захватом шеи из-под плеча; – переворачивания с захватом на рычаг; – переворачивание захватом шеи и туловища снизу. Обучение проводить с правой и левой стороны.

### **3.3.9. Тактические действия**

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

## **4. Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по самбо**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу* в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в физкультурно-оздоровительном комплексе; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к обучающимся* в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять его к медицинскому работнику.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по самбо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- строго контролировать занимающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

## 5. Оценочные материалы

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения учебно-тренировочных занятий, положительная динамика развития физических качеств учащихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия.

Обучающийся считается прошедшим промежуточную аттестацию при условии сдачи каждого норматива по ОФП и СФП на оценку не ниже «3» и получение «зачета» по теоретической подготовке. За основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики				Девочки			
			Возрастная категория							
			6-8	9-11	12-14	15-18	6-8	9-11	12-14	15-18
1.	Бег 30м (сек).	5	6.9	6.7	5.9	4.2	7.1	6.9	6.2	5.6
		4	7.1	6.9	6.2	4.4	7.3	7.1	6.4	5.9



		3	7.3	7.1	6.4	4.6	7.6	7.3	6.6	6.1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	5	5	8	10	12	3	5	8	10
		4	3	6	8	10	2	4	6	8
		3	2	5	6	8	1	3	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см).	5	90	100	140	165	70	80	135	150
		4	85	90	130	150	65	70	125	140
		3	80	85	110	145	60	65	110	130

### **Методика выполнения и приема контрольных нормативов.**

#### **1. Бег 30м**

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений. Оценивается время пробегания (с).

#### **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### **3. Прыжок в длину с места.**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### **Критерии подготовки обучающихся.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Требования к результатам освоения программы** Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

### **Методика проведения и оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет». Обучающийся для получения «зачета» должен правильно ответить на один вопрос из билета.

#### **Билеты по теоретической подготовке:**

##### **Билет № 1**

1. К какому году возникло самбо ? ( 1938)
2. В какой стране возникло самбо ? ( СССР)

##### **Билет № 2**

1. Что означает самбо? ( самозащита без оружия)
2. Кто считается основателем самбо ? А.А.Харлампиев (В.Спиридонов,В.С.Ощепков).

##### **Билет № 3**

1. Из скольких групп приемов состоит техника самбо? ( из двух)
2. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо? (6)

##### **Билет № 4**

1. Сколько минут составляет время схватки? (2-3 мин)
2. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым? (красный)

#### Билет № 5

1. В каком городе было создано самбо? (Москва)
2. За что в соревнованиях по самбо присуждается 2 балла? (за удержание в течение более 10, но менее 2 сек.)

#### Билет № 6

1. Талисманом самбо является какое животное ? (тигр)
2. Какие физические качества развивает самбо? (силу, ловкость, гибкость, выносливость).

#### Билет № 7

1. Какие две дисциплины включает в себя самбо? ( спортивное самбо (борьба), боевое самбо)
2. Техника безопасности при занятиях самбо?

#### Билет № 8

1. Режим дня спортсмена.
2. Личная гигиена юного самбиста

#### Билет № 9

1. Самбо олимпийский вид спорта? ( Нет)
2. Из чего состоит форма самбистов? (куртка (самбовка), пояс, эластичные шорты, специальная обувь (борцовки).

### **6. Информационное обеспечение**

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. / Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Гаткин Е.Я. – М.: «Лист», 1997. - 176 с.
3. Ионов С.Ф. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. / Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд. / Коджаспиров Ю.Г. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с.
5. Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
6. Харлампиев А.А. Борьба самбо. / Харлампиев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 320 с.
7. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях./ Чичикин В.Т. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001. – 132 с.
8. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. / Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
9. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. / Эйгинас П.А. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.