


муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Родина» станицы Бесскорбной муниципального образования Новокубанский район

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Родина»  
от «18» августа 2021 года протокол  
№ 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
ДЮСШ «Родина»  
М. Х Тамазов  
2021 года



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### Физкультурно-спортивной направленности вид спорта «САМБО»

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации образовательной программы: 7 лет: 1656 ч. 1 год – 138 ч.; 2 год – 138 ч.; 3 год – 276 ч.; 4 год – 276 ч.; 5 год – 276 ч.; 6 год – 276 ч.; 7 год – 276 ч..)

Возрастная категория: с 6 до 8 лет, с 9 до 18 лет

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 549

#### Составители:

Мастер спорта международного класса России по самбо

Тренер-преподаватель первой категории:

Баялиев Мовладий Хусеевич,

Тренер-преподаватель по самбо:

Мноян Марлен Володович

Инструктор-методист:

Волкова З.А.

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта «Самбо»	4
1.2. Отличительные особенности программы	5
1.3. Условия прохождения программы	5
1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы	6
1.5. Режим занятий	6
<b>II. Содержание программы</b>	<b>7</b>
<b>III. Учебный план</b>	<b>8</b>
3.1. Теоретическая подготовка	12
3.2. Общая физическая подготовка	13
3.3. Специальная физическая подготовка	13
3.4. Техничко-тактическая подготовка	14
3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка спортсменов	15
<b>IV. Планируемый результат</b>	<b>16</b>
<b>V. Условия реализации программы</b>	<b>18</b>
5.1. Участие в соревнованиях	18
5.2. Медико-биологический контроль	18
5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	19
5.5. Формы подведения итогов реализации программы	20
<b>VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы</b>	<b>22</b>
<b>VII. Список литературы</b>	<b>22</b>
7.1. Перечень Интернет-ресурсов	23

## I. Пояснительная записка

**Борьба 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 тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами борьбы, самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 года Министерство образования и науки РФ.
- Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15

июля 2015 года.

Данная программа по борьбе самбо - является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, качествами необходимыми обучающимся для достижения поставленных целей.

### *1.1. Характеристика вида спорта «Самбо»*

Борьба самбо сложилась на основе обобщения самобытной техники национальных видов спортивной борьбы народов нашей Родины.

Слово «самбо» составлено из первых трех букв слова «САМозащита» и начальных букв слов «Без Оружия».

Систематические правильно организованные занятия самбо в сочетании с подготовкой по комплексу ГТО обеспечивают всестороннее физическое развитие занимающихся с целью подготовки их к труду и обороне Родины. Помимо физических качеств, эта борьба способствует воспитанию храбрости, выдержки, воли к победе и других ценных качеств. Занимающийся самбо приобретает навыки защиты от любого, даже внезапного, нападения, как невооруженного, так и вооруженного.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов, в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или стонки собственного веса, а также использования 5 индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

**Физкультурно-спортивная направленность** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях самбо детей и подростков, которые

по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе и не ориентированы на обучение по этой программе. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от общеобразовательной школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения и воспитания основам боевого искусства. Главным основанием для разработки такой программы является ориентация на дифференцированный подход к детям, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия стрессового состояния у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровье - сберегающей технологиям.

**Педагогическая целесообразность** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно-ориентированного обучения и дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы воспитания нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие всестороннему развитию личности ребёнка.

### ***1.2. Отличительные особенности программы:***

Настоящая программа даёт возможность формировать разновозрастные учебные группы. В зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности, возможно разно уровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна, что даёт возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом на разном уровне.

### ***1.3. Условия прохождения программы***

В группы ознакомительного уровня подготовки, зачисляются все желающие дети в возрасте от 6 до 8 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

В группы базового уровня подготовки, зачисляются все желающие дети и подростки от 9 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

Программа разработана и обоснована целесообразностью

разновозрастного состава группы. В которой созданы условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

#### **1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	10	25	3
Базовый	10	25	6

**Срок реализации** общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности программы составляет до 7 лет.

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый.

**Форма обучения:** очная.

#### **1.5. Режим занятий.**

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. По составу, учебные группы могут быть разновозрастные и разновозрастные; однополые и смешанные. В смешанных разновозрастных группах повышаются требования по организации учебно-тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся с учётом их возрастных и физиологических особенностей.

Год обучения	Уровень подготовки	Объем учебно-тренировочной работы, час, в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
весь период	ознакомительный	3ч. в неделю	138
	базовый	6 ч. в неделю	276

В группах спортивно-оздоровительного этапа **ознакомительного уровня** тренировочные занятия не превышают 1-го академического часа - (3 раза в неделю), для **базового уровня** занятия не превышают 2-х академических часов- (3 раза в неделю).

**Продолжительность занятий:** для групп ознакомительного уровня подготовки 45 мин.; для групп базового уровня подготовки – 90 мин.

**Цель:** Организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение. Воспитание личностных качеств,

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий самбо.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта;
- научить первоначальным знаниям поиска, передачи, преобразования и хранения информации;
- обучить базовым техническим элементам и правилам самбо;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучать необходимым двигательным навыкам и развивать физические качества с учётом индивидуальных способностей средствами самбо;
- формировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развивать психомоторные способности учащихся.

**2. Развивающие:**

- развивать основные физические качества и координацию движений;
- развивать способность повышения работоспособности;
- развивать специальные двигательные навыки и способности необходимые для вида спорта «самбо»;
- способствовать формированию у учащихся самоопределения в спортивной ориентации.

**3. Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения
- воспитание чувства патриотизма, самостоятельности и ответственности;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности и исполнительности;
- воспитание потребность в самообразовании и творческой реализации накопленных знаний.

## **II. Содержание программы**

Материал даётся в четырёх разделах: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка и воспитательная работа.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории дзюдо, основам личной гигиены, правилам соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают

определённые двигательные качества.

В разделе «Технико-тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам борьбы «самбо».

В разделе «Психологическая подготовка и воспитательная работа» представлен материал, способствующий воспитанию высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила борьбы и применять их в соревнованиях.

### **III. Учебный план**

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МАУ ДО ДЮСШ по самбо из расчета 46 недель в учебном году. Распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной общеразвивающей программе. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа.

Учебный год начинается 1 января. МАУ ДО ДЮСШ «Родина» осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе по борьбе могут быть различными по содержанию, в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода и тренировочной работы.

Учебно-тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.



Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Данная программа может реализовываться дистанционно с применением дистанционных технологий, проведением индивидуального онлайн-консультирования с родителями с целью организации учебного процесса.

Предусмотрено сокращение режима занятий с учётом использования технических средств обучения при применении дистанционных технологий, согласно рекомендациям СанПин.

**Учебно-тематический план ознакомительного уровня подготовки**  
(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	5
2	Психологическая подготовка	5
3	Общая физическая подготовка	52
4	Специальная физическая подготовка	22
5	Технико-тактическая подготовка	50
6	Участие в соревнованиях	+
7	Восстановительные мероприятия	+
8	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	2
9	Медико-биологический контроль	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>138</b>

**Учебно-тематический план базового уровня подготовки**  
(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	8
2	Психологическая подготовка	8
3	Общая физическая подготовка	104
4	Специальная физическая подготовка	44
5	Технико-тактическая подготовка	100
6	Участие в соревнованиях	4
7	Восстановительные мероприятия	+
8	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	4
9	Медико-биологический контроль	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
ознакомительного уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	Теория	1	1	1						1		1		5
	Психологическая подготовка	1		1	1	1					1			5
	Практика													
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		2	5	5	5	5	52
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
3.	Технико-тактическая подготовка	4	4	5	5	5	4		4	5	5	5	4	50
4.	Участие в соревнованиях													
5.	Восстановительные мероприятия													
6.	Контрольно-переводные испытания						1						1	2
7.	Медицинское обследование						1						1	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>138</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
базового уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
	Теория	2	1	1	1					1	1	1		8
	Психологическая подготовка	2	1	2	1	1					1			8
	Практика													
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10		4	10	10	10	10	104
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3.	Технико-тактическая подготовка	8	8	10	10	10	8		8	10	10	10	8	100
4.	Участие в соревнованиях			1		1				1		1		4
5.	Восстановительные мероприятия													
6.	Контрольно-переводные испытания						2						2	4
7.	Медицинское обследование						2						2	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>16</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>276</b>

## Расписание учебных занятий

№	Ф. И. О.	Вид спорта	Группа	Место занятий	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресен	Часы
1	Баялиев Мовладий Хусеевич	Самбо	1-С СО	Шк. № 13 (Комната №10)	Выходной		15:00-16:30			11:00-12:30	11:00-12:30	6
2	Мноян Марлен Волододвич	Самбо	5-С СО	Шк. № 27 (Комната №42)	Выходной		15:00-16:30			10:00-11:30	10:00-11:30	6

### 3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе самбо, история школы	Основание и развитие борьбы самбо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе самбо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК).
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.
6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МОУ ДОД СДЮСШОР и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.

8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

- Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами. Способы передвижений.
- Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и с горы.
- Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3х5, 3х7 м. Бег змейкой, по кругу.
- Прыжки вперед, назад в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и самостраховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)
- Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.
- Упражнения в равновесии.
- Эстафеты с элементами акробатики, легкой атлетики, с предметами.
- Подвижные игры.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Доля СФП в учебном плане составляет не более 20 %, что

достаточно для формирования и развития специальных физических качеств для закрепления навыков техники самбо.

К средствам СФП можно отнести такие упражнения как:

- Специальные подготовительные упражнения с элементами техники самбо.
- Усложненные сочетания акробатических элементов, страховки и само страховки.
- Упражнения для развития специальной силы и специальной выносливости.

Право выбора и применения таких упражнений остается за тренером-преподавателем, который следует четкому плану на каждую тренировку и необходимы для решения поставленных задач.

### **3.4. Техничко-тактическая подготовка**

Представленная система обучения – это шесть обучающих ступеней. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система обучения преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;
- задачу практического применения усвоенных технических действий (ТД) и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории самбо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

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

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимания уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

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

Далее будут предложены упражнения для освоения ТД из исходного положения: «куке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

### **3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка спортсменов**

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие

устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### IV. Планируемый результат

За время обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо» у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. В процессе учебно-тренировочных занятий, на которых учащиеся получают дозированные физические нагрузки, адаптированные по возрастным, гендерным, морфофункциональным и психофизическим параметрам, у них будет укрепляться опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая и центральная нервная система. В процессе тренировочной деятельности у учащихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентации и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут учащимся обрести уверенность в собственных силах. В процессе соревновательной деятельности учащиеся приобретают необходимый комплекс нравственно-волевых и коммуникативных качеств, которые помогут в дальнейшем социально адаптироваться в обществе.

Средства самбо оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности учащихся, развивая скорость мыслительных реакций в условиях быстроменяющихся условий игры на площадке.

Все это создает условия для достижения предметных и личностных образовательных результатов:

##### **Предметные результаты:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);



- сформировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Личностные результаты:**

- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование мотивов учебно-тренировочной деятельности и личностный смысл спортивной деятельности, принятие и усвоение своей социальной роли, готовности и способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения уважать соперников, сверстников и взрослых;
- формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции и социальные компетенции;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

**В результате освоения программы учащиеся**

**Будут знать:**

- историю самбо в мире, России и регионе;
- влияние занятий физической культурой на организм человека;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила и основы судейства игр по избранному виду спорта;
- основные виды физической нагрузки и физические качества;
- правила техники безопасности на занятиях избранным видом спорта и способы оказания первой помощи;
- основные технические приемы и способы тренировки.

**Будут уметь:**

- выполнять технические элементы; - выполнять специальную разминку и проявлять уровень развития физических качеств;
- соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- демонстрировать тактические способности;
- демонстрировать культуру и спортивную этику;
- участвовать в соревнованиях;
- выполнять требования норм ОФП, СФП согласно возрастным требованиям.

**Мотивационная сфера (интерес)**

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## **V. Условия реализации программы**

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации дополнительной общеобразовательной образовательной общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573).

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### ***5.1. Участие в соревнованиях***

Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

### ***5.2. Медико-биологический контроль***

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать этапный вид контроля.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

### ***5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по дзюдо:***

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- все допущенные к занятиям и соревнованиям, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора;
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;

- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка самбисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- при плохом самочувствии или при получении травмы участником соревнований прекратить участие в соревнованиях, сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

#### **5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования**

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют три вида педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

##### **1. Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

##### **2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня

освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта,
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы,
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона.

### **3. Итоговая аттестация**

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

### ***5.5. Формы подведения итогов реализации программы.***

Основным итогом реализации программы является проводимый в конце тренировочного периода прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ учебно-тренировочного процесса с возможной дальнейшей корректировкой.

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по САМБО для промежуточной и итоговой аттестации**  
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы (девушки)

№	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
	<i>Быстрота:</i>							
1	Бег 30 м.	Не более 7,4 с.	Не более 7,2 с.	Не более 6,8 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.
2	<i>Координационные способности:</i>							
	Челночный бег 3x10 м.	-	-	Не более 10,0 с.	Не более 9,8 с.	Не более 9,6 с.	Не более 9,4 с.	Не более 9,2 с.
	<i>Скоростно-силовые способности:</i>							
4	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см.	Не менее 100 см.	Не менее 110 см.	Не менее 120 см.	Не менее 130 см.	Не менее 140 см.	Не менее 150 см.
	<i>Силловые способности:</i>							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз	Не менее 7 раз	Не менее 9 раз	Не менее 11 раз
	<i>Гибкость:</i>							
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по САМБО для промежуточной и итоговой аттестации**  
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы (юноши)

№	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
	<i>Быстрота:</i>							
1	Бег 30 м.	Не более 7,2 с.	Не более 7,0 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.	Не более 5,8 с.
2	<i>Координационные способности:</i>							
	Челночный бег 3x10 м.	-	-	Не более 9,8 с.	Не более 9,6 с.	Не более 9,4 с.	Не более 9,2 с.	Не более 9,0 с.
	<i>Скоростно-силовые способности:</i>							
4	Прыжок в длину с места	Не менее 95 см.	Не менее 105 см.	Не менее 115 см.	Не менее 125 см.	Не менее 135 см.	Не менее 145 см.	Не менее 155 см.
	<i>Силловые способности:</i>							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз
	<i>Гибкость:</i>							
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями

## VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Типовая программа;
- Борцовский зал (24x12);

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале отвечающим нормам СанПиН 2.4.3648-20. Зал отапливается, проветривается и имеет достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек. Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Пол спортивного зала застелен специальным борцовским ковром - татами, который соответствует требованиям борьбы самбо. В спортивной школе имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами, для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Методический кабинет оснащен шкафами для хранения дидактических пособий и учебного материала, необходимого для обеспечения методического сопровождения Программы.

Тренеры-преподаватели, работающие по данной программе имеют опыт в качестве спортсмена, прошедшего обучение по самбо. Каждый тренер-преподаватель имеет специальное образование и регулярно, согласно графику проходит курсы повышения квалификации.

## VII. Список литературы

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Тумасян Г. С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. -М.: Академия, 2006
3. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
4. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000
5. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
7. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
9. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Школьникова Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
11. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
12. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976

13. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
14. И. А. Рыбалёва – Учебно-методическое пособие, Краснодар, 2019г.
15. Рыбалёва И. А. – «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Краснодар, 2020г.

#### ***7.1.Перечень Интернет-ресурсов***

<http://sambo.ru/> сайт Всероссийской федерации самбо