


МИНСОЦПОЛИТИКИ УР
филиал казенного учреждения
социального обслуживания
Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетнего
города Ижевска «Веста»
(Филиал Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Веста»)



УЭ МЕРПОЛИТИКМИН
«Быдэ вуымтэосты мерлыко йоназанья
Ижкарись «Веста» центр»
«Быдэ вуымтэосты мерлыко йоназанья
элькун центр»
Удмурт Элькунысь мерлыко юрттос
сётонья казна ужьюртлэн филиалэз

(«Ижкарись «Веста» БВМЙЦ»
Элькун БВМЙЦ филиалэз)

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом Филиала «Веста»
Протокол № 02 от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий филиалом
Т.И. Поспелова
Приказ № 501 от «24» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПО САМБО»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Составитель:
Чернов И.Л.
Инструктор по физической культуре

Возрастная категория 8-17 лет
Срок реализации: 2 года

Ижевск, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. № 932.

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта самбо разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо (утверждена приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932, с учетом основных положений федерального закона № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24 октября 2012 г. № 325)

Отличительной особенностью программы является сохранение ее преемственности подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров.

Актуальностью данной программы является необходимость развития физических качеств детей школьного возраста через применение не только традиционных методов физической культуры, но и приемов восточных единоборств. Одной из форм работы по физическому воспитанию, которая позволяет эффективно развивать необходимые физические качества, является занятие самбо. От всех остальных боевых искусств самбо отличается ярко выраженным оборонительным характером, глубокой философией и своеобразной системой тренировок, приемлемой для людей любого возраста, пола и физических возможностей.

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Ставит конечной целью подготовку самбистов высокой квалификации, резерва сборной Удмуртской республики и Российской Федерации.

Уровень освоения– базовый.

Форма обучения – очная

Форма организации образовательного процесса – групповая

Основные формы занятий. Вводное занятие. Теоретическое занятие.

Практическое занятие.

Адресат программы: воспитанники 8-17 лет. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 6-8 человек в возрасте с 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет.

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы: 1 год обучения - 322 часа, 2 год обучения – 322 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятие проводится в группах, 3 группы.

1.2. Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Ожидаемые результаты. К концу занятий по программе воспитанники:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	55	57	
3	Техника самостраховки	2	47	49	
4	Техника борьбы в стойке	2	50	52	
5	Техника борьбы лёжа	2	50	52	

6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	42	43	
7	Подвижные игры, эстафеты	-	40	40	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	-	6	6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	20	22	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	310	322	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	2	42	44	
3	Основы тактики спортивного самбо.	2	40	42	
4	Техника борьбы в стойке	2	42	44	
5	Техника борьбы лёжа	2	42	44	
6	Освобождение от удушений	2	40	41	
7	Защита от захватов и обхватов	2	40	41	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	2		1	
9	Подвижные игры,	-	40	40	

	эстафеты				
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	-	3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	16	18	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		17	305	322	

Тематический план - график. Самбо 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	4		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	4		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	4		
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	4		
6	Сдача нормативов.	4		
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед).	4		
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	4		
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты).	2		
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	4		
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	4		
12	Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на руках.	4		
13	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	4		
14	Борьба лёжа (удержание с боку).	4		
15	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	4		

16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	4		
17	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	2		
18	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	4		
19	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	4		
20	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	4		
21	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	4		
22	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	4		
23	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	4		
24	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	4		
25	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2		
26	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	4		
27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	4		
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4		
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	4		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	4		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	4		
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	4		
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	4		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4		
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
38	Сдача нормативов.	4		
39	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	4		
40	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	4		
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	2		

42	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	4		
43	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	2		

45	Бросок через бедро. ОФП.	4		
46	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	4		
47	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	4		
48	Бросок через бедро - удержание с боку.	4		
49	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	4		
50	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	4		
51	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4		
52	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4		
53	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	4		
54	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	4		
55	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4		
56	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4		
57	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	4		
	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные	4		

58	игры.			
59	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	4		
60	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	4		
61	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4		
62	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	4		
63	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
64	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	4		
65	Теория. Перевороты. ОФП.	4		
66	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	4		
67	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	4		
68	Сдача нормативов ОФП и СФП	4		
69	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	4		
70	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	4		
71	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	4		
72	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	4		

Тематический план - график. Самбо 2 год обучения.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	4		
3	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	4		
4	Сдача нормативов.	4		
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	4		
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	4		
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	4		
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя подножка.	4		
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2		
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	4		
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	4		
	ОФП.	4		
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	4		
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.	4		
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.	4		

15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4		
16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	4		
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	4		
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя,боковая). ОФП.	4		
20	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4		
21	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4		
22	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	4		
23	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4		
23	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4		
25	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	2		
26	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя.	4		
27	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4		
28	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4		
29	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4		
30	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	4		

31	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4		
32	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	4		
33	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
34	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	4		
35	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	4		
36	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	4		
37	Сдача нормативов. ОФП.	4		
38	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	4		
39	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4		
40	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	4		
41	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
42	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия.Подсечка (передняя, боковая).	4		
43	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	4		
44	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4		

45	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	4		
46	Кувырки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	4		
47	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	4		
48	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке).	4		
49	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
50	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4		
51	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4		
52	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	4		
53	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	4		
4	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
55	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
56	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	2		
57	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
58	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4		
59	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4		
60	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг	4		

	локтя.			
61	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	4		
61	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4		
63	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4		
64	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя.	4		
65	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
66	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	4		
67	Сдача нормативов ОФП и СФП	4		
68	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	4		
69	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	4		
70	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	4		
71	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	4		
72	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	4		

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. **Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби снабивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№ раздела. Название темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу		
			Теория	Практика	Теория	Практика	Текущий контроль
Раздел 4. Тема 17 «Освобождение от захватов»	Виды захватов в борьбе самбо	Схематично изобразить и подписать виды захватов, на предварительно нарисованной (напечатанной) самбовке Имитация освобождения от захватов	2	1	2	1	-
Раздел 5. Тема 14 «Техника борьбы лежа»	Разрешенные технические действия во время борьбы лежа	Описать технические действия, при борьбе лежа (удержание	2	1	2	1	-

		(разные виды), болевые приемы). Выбрать одно действие зарисовать, выбор обосновать. Имитация выбранного действия					
--	--	--	--	--	--	--	--

1.3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю р а з в и т и я борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо

- воспитана способность к организации и самоорганизации

- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий

- понимают важность систематичности тренировочного процесса

- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки

- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Срок 1 год	1 полугодие																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у							
	2 полугодие																								
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а

1 полугодие 18 недель.

2 полугодие 25 недель

Условные обозначения:

У - учебные занятия по расписанию

П - промежуточные аттестации

А- итоговая аттестация

2.2. Условия реализации программы

Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

2.3. Формы аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации 1-2 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение

Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники безошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники упражнений и силовых нормативов.

2.4. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В

базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
9. Постановление Правительства Коми «О стратегии социально- экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г. 14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020

15.Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех» (Протокол от 05.04.2021 №1, утв. директором МУДО «ЦДОД «Успех» 05.04.2021)

16.Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

Список литературы для педагогов:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation

Приложение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
----------------------------	---	--

таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)

	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Зачётные требования для тренировочных групп ИЛИ Техническая программа для групп УТ(название)

таблица 14

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1 разряда.	