


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.	 <p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p>
--	--

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Самбо»

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

**Возраст обучающихся 9-18 лет**  
**Срок реализации: 5 лет**

**Разработчики:**  
тренеры – преподаватели  
О.В. Федотов,  
М.Е. Корнилаев

г. Никольск,  
2023 г.

**Программа прошла внутреннюю экспертизу:**

*Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.*

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района

Данная программа составлена на основе программы «Спортивная борьба-Самбо: примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

### **Актуальность программы.**

- Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков.
- Занятия спортивной борьбой - Самбо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.
- Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Новизна программы.** Заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной борьбы - самбо.

### **Отличительные особенности программы «Самбо»**

1. Систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ.

2. Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда учащемуся сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала учащихся, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учащихся. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по спортивной борьбе. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия спортивной борьбой - самбо включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий спортивной борьбой - самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач: **Образовательные:**

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на 1, 2, 3 год) и углубленными знаниями по технике и тактике (4 и 5 год);
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- обучение основам судейской практики.

**Развивающие:**

- общее оздоровление учащихся и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у учащихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность учащихся, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни. Воспитательные:
- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у учащихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, учащимися других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

#### **Воспитательные:**

- создание условий для формирования ценности слаженного помогающего командного взаимодействия в условиях внешних соревнований и подготовки к ним;
- создание условий для формирования рефлексивных способностей;
- создание условий для формирования эмоциональной устойчивости;
- создание условий для введения учащихся в этику нравственных отношений, усвоения и присвоения её учащимися;
- создание условий для проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе.

#### **Продолжительность освоения программы – 5 лет обучения**

1, 2, 3 год обучения – *базовый уровень*

4, 5 год обучения – *продвинутый уровень*.

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

- Принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей учащегося;
- Принцип доступности, последовательности
- Принцип наглядности, занимательности

#### **Режим работы**

Этап обучения	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в году
Базовый	1	12	12	504
	2	12	15	630
	3	12	16	672

Углубленный	4	10	16	672
	5	8	18	756

**Формы работы:** групповые.

**Методы и приемы работы:**

- эстафеты
- игры
- соревнования

**Ожидаемые результаты обучения по программе:**

По окончании программы учащиеся будут

**знать:**

- Правила борьбы самбо
- Специальную терминологию, название технических приемов борьбы
- Приемы взаимодействия с партнерами

**уметь:**

- Владеть техникой и тактикой самбо
- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта

**Методическое обеспечение программы**

- Картотека комплексов упражнений
- Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков

**Критерии оценки результативности программы:**

- Полная диагностика уровня физического развития учащегося (Приложение №1)
- Участие в соревнованиях

**Контроль:**

- Наблюдение
- Тестирование

Участие в соревнованиях

**Особенности организации образовательного процесса**

**Ожидаемые результаты реализации первого года обучения**

Учащиеся будут **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике спортивной борьбы;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- основные правила проведения соревнований.

**владеть:**

- специальной терминологией;
- основными видами движений и правила их выполнения;
- основными видами стоек и схваток единоборств.

**уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Ожидаемые результаты реализации 2 года обучения:**

**Учащиеся будут знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

**уметь:**

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты реализации 3 года обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

**Уметь:**

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

**Ожидаемые результаты реализации 4 года обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;

**Уметь:**

- владеть техникой и тактикой самбо.

**Ожидаемые результаты реализации 5 года обучения**

**Учащиеся будут**

**Знать:**

- терминологию

- владеть основами техники и тактики борьбы

**Уметь:**

- выполнять технические и тактические приемы игры
- организовывать и проводить самостоятельно занятия
- грамотно и технично выполнять заданные комбинации



## 2.Учебный план программы

Название раздела	Базовый уровень			Базовый уровень			Базовый уровень			Углубленный уровень			Углубленный уровень		
	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Вводное занятие	3	2	1	3	3	-	3	2	1	3	2	1	3	2	1
История развития самбо	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
Общая физическая подготовка	76	4	72	106	4	102	100	4	96	76	2	74	106	2	104
Специальная физическая подготовка	156	6	150	180	8	172	206	8	198	216	2	214	226	2	224
Техника и тактика	100	4	96	166	8	158	186	6	180	190	4	186	220	4	216
Игровая деятельность	36	2	34	38	2	36	38	2	36	40	2	38	40	2	38
Подготовка к соревнованиям	56	6	50	56	6	50	56	6	50	60	2	58	64	2	62
Участие в соревнованиях	32	-	32	34	-	34	36	-	36	40	-	40	50	-	50
Судейская практика	16	4	12	18	4	14	18	4	14	18	4	14	18	4	14
Воспитательная работа	16	4	12	16	4	12	16	4	12	16	4	12	16	4	12
Психологическая подготовка	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2
Итоговое занятие	3	-	3	3	-	3	3	-	3	3	-	3	3	-	3
<b>Итого</b>	<b>504</b>	<b>40</b>	<b>464</b>	<b>630</b>	<b>47</b>	<b>583</b>	<b>672</b>	<b>44</b>	<b>628</b>	<b>672</b>	<b>30</b>	<b>642</b>	<b>756</b>	<b>30</b>	<b>726</b>

## 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	2	1	3	Опрос, тестирование
<b>2</b>	<b>История развития самбо</b>	2	-	2	Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
3.1	Бег на разные дистанции	1	18	19	
3.2	Акробатика	1	18	19	
3.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	1	18	19	
3.4	Общеукрепляющие упражнения	1	18	19	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>150</b>	<b>156</b>	выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
4.1	Упражнения на выносливость	1,5	37,5	38	
4.2	Укрепление мышц ног и спины	1,5	37,5	38	
4.3	Группировка при падении	1,5	37,5	38	
4.4	Упражнения на координацию	1,5	37,5	38	
<b>5</b>	<b>Техника и тактика</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	выполнение контрольного задания, опрос
5.1	Основные стойки	0,5	12	12,5	
5.2	Приемы в стойке	0,5	12	12,5	
5.3	Приемы в партере	0,5	12	12,5	
5.4	Броски через бедро	0,5	12	12,5	
5.5	Броски «мельница»	0,5	12	12,5	
5.6	Тактика движения во время борьбы	0,5	12	12,5	
5.7	Обманные маневры	0,5	12	12,5	
5.8	Тактика выхода из захвата	0,5	12	12,5	
<b>6</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	выполнение контрольного задания, опрос
6.1	Футбол	1	12	13	
6.2	Баскетбол	0,5	12	12,5	
6.3	Эстафеты	0,5	10	10,5	
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос
7.1	Совершенствование техники борьбы	3	18	21	
7.2	Отработка приемов	3	16	21	
7.3	Тренировочные схватки	-	16	16	
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	<b>32</b>	<b>32</b>	Соревнование
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Опрос, участие в судействе
<b>10</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Беседа, опрос, наблюдение
<b>11</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, тестирование
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>	Тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>464</b>	<b>504</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с работой отделения. Требования к учащимся. Гигиена и самоконтроль. Правила по технике безопасности. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности. Прохождение онлайн-курса «Антидопинг».

**Контроль:** Опрос, тестирование.

### Тема 2. История развития самбо.

**Теория:** Развитие единоборств в России. Возникновение и развитие борьбы самбо. Знаменитые спортсмены. Достижения в этом виде спорта. Терминология самбо.

**Практика:** Знание истории развития самбо и боевого самбо в России, их терминологии.

**Контроль:** Опрос.

### Тема 3 Общая физическая подготовка

#### Тема 3.1. Бег на разные дистанции

**Теория:** Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

**Практика:** Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование.

#### Тема 3.2. Акробатика

**Теория:** Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

**Практика:** Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.3. Упражнения на наращивание мышечной массы

**Теория:** Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

**Практика:** Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование.

#### Тема 3.4. Общеукрепляющие упражнения

**Теория:** Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

**Практика:** Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### Тема 4. Специальная физическая подготовка

#### Тема 4.1. Упражнения на выносливость

**Теория:** Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

**Практика:** Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### **Тема 4.2. Укрепление мышц ног и спины**

**Теория:** Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

**Практика:** Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### **Тема 4.3. Группировка при падении**

**Теория:** Техника безопасности при падении.

**Практика:** Отработка способов группировки при падении.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### **Тема 4.4. Упражнения на координацию**

**Теория:** Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

**Практика:** Игровые упражнения, развивающие координацию.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 5. Техника и тактика**

#### **Тема 5.1. Основные стойки**

**Теория:** Ознакомление с основными стойками в борьбе.

**Практика:** Отработка основных стоек.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.2. Приемы в стойке**

**Теория:** Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

**Практика:** Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.3. Приемы в партере**

**Теория:** Изучение основных приемов в партере.

**Практика:** Практическое изучение и отработка приемов в партере.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.4. Броски через бедро**

**Теория:** Поэтапный разбор броска через бедро.

**Практика:** Практическое освоение броска через бедро.

**Контроль:** наблюдение с целью оценки личностных качеств

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.5. Броски «мельница»**

**Теория:** Поэтапный разбор броска «мельница».

**Практика:** Практическое освоение броска «мельница».

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.6. Тактика движения во время борьбы**

**Теория:** Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

**Практика:** Отработка разных моделей движения во время борьбы.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.7. Обманные маневры**

**Теория:** Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

**Практика:** Отработка обманных манёвров.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.8. Тактика выхода из захвата**

**Теория:** Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

**Практика:** Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 6. Игровая деятельность**

### **Тема 6.1. Футбол**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

**Практика:** Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.2. Баскетбол**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

**Практика:** Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.3. Эстафеты**

**Теория:** Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

**Практика:** Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

**Контроль:** выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 7. Подготовка к соревнованиям**

### **Тема 7.1. Совершенствование техники борьбы**

**Теория:** Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

**Практика:** Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 7.2. Отработка приемов**

**Теория:** Индивидуальный разбор ошибок.

**Практика:** Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 7.3. Тренировочные схватки**

**Практика:** Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 8. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Контроль:** Соревнования

## **Тема 9. Судейская практика**

**Теория:** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

**Практика:** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Контроль:** Опрос, участие в судействе

## **Тема 10. Воспитательная работа**

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности по ведению на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

**Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).

- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии

награждения победителей и призёров.

- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по самбо различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 11. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Основные понятия психологической подготовки. Эмоциональные переживания самбистов.

**Практика:** Упражнения для развития волевых качеств. Поединки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение. освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением. проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «чистым броском», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**Контроль:** наблюдение, беседа, тестирование

### **Тема 12. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

**Контроль:** Тестирование

## 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	3		3	Опрос, тестирование
<b>2</b>	<b>История развития самбо</b>	2		2	Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>102</b>	<b>106</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
3.1	Легкая атлетика	1	25,5	26,5	
3.2	Тяжелая атлетика	1	25,5	26,5	
3.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	1	25,5	26,5	
3.4	Акробатика	1	25,5	26,5	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>172</b>	<b>180</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
4.1	Упражнения на реакцию	3	58	61	
4.2	Упражнения на силу	3	58	61	
4.3	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	2	56	58	
<b>5</b>	<b>Техника и тактика</b>	<b>8</b>	<b>158</b>	<b>166</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
5.1	Стойка в партере	1	31	32	
5.2	Приемы в стойке	2	32	34	
5.3	Приемы в партере	2	32	34	
5.4	Совершенствование бросков	2	32	34	
5.5	Уход от захвата	1	31	32	
<b>6</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
6.1	Футбол	0,5	9	9,5	
6.2	Эстафеты	0,5	9	9,5	
6.3	Волейбол	0,5	9	9,5	
6.4	Игры на координацию движений	0,5	9	9,5	
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос
7.1	Тренировочные схватки		25	25	
7.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	6	25	31	
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	<b>34</b>	<b>34</b>	Соревнование
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	Опрос, участие в судействе
<b>10</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Беседа, опрос, наблюдение
<b>11</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, тестирование
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>	Тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>47</b>	<b>583</b>	<b>630</b>	



## Содержание программы второго года обучения

### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Кодекс чести спортсмена. Правила ведения дневника физических нагрузок спортсмена. Планы, задачи на учебный год. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности. Прохождение антидопингового онлайн-курса. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм и кодекса чести спортсмена. Понимание планов и задач на учебный год. Умение вести дневник физических нагрузок. Уровни освоения знаний.

**Контроль:** Опрос.

### Тема 2. История развития самбо.

**Теория:** Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

**Контроль:** Опрос, тестирование

### Тема 3. Общая физическая подготовка

#### Тема 3.1. Легкая атлетика

**Теория:** Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

**Практика:** Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.2. Тяжелая атлетика

**Теория:** Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

**Практика:** Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

**Теория:** Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

**Практика:** Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.4. Акробатика

**Теория:** Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

#### Тема 4.1. Упражнения на реакцию

**Теория:** Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

**Практика:** Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### **Тема 4.2. Упражнения на силу**

**Теория:** Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

**Практика:** Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### **Тема 4.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа**

**Теория:** Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

**Практика:** Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Раздел 5. Техника и тактика**

#### **Тема 5.1. Стойка в партере**

**Теория:** Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

**Практика:** Оработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.2. Приемы в стойке**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

**Практика:** Оработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, захват, бросок с захватом ноги и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.3. Приемы в партере**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

**Практика:** Оработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

#### **Тема 5.4. Совершенствование бросков**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

**Практика:** Оработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 5.5. Уход от захвата**

**Теория:** Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

**Практика:** Отработка разных способов ухода от захвата.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

## **Раздел 6. Игровая деятельность**

### **Тема 6.1. Футбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика:** Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.2. Эстафеты**

**Теория:** Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

**Практика:** Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.3. Волейбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика:** Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.4. Игры на координацию движений**

**Теория:** Роль координации в единоборстве.

**Практика:** Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 7. Подготовка к соревнованиям**

### **Тема 7.1. Тренировочные схватки**

**Практика:** Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 7.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки**

**Теория:** Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

**Практика:** Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 8. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Контроль:** Соревнование.

### **Тема 9. Судейская практика**

**Теория:** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

**Практика:** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Контроль:** Опрос, участие в судействе.

### **Тема 10. Воспитательная работа**

**Теория:** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

**Практика:** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 11. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Психологические особенности борца. Настрой спортсмена перед схваткой. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсмена.

**Практика:** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение). Знание психологических особенностей борца, настрой перед схваткой. Правильное выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**Контроль:** Наблюдение, беседа, тестирование.

### **Тема 12. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

**Контроль:** Тестирование

## **2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения**

№	Разделы, темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	1	3	Опрос, тестирование
2	История развития самбо	2	-	2	Опрос
3	<b>Общая физическая</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	Выполнение

	<b>подготовка</b>				контрольного задания, тестирование, опрос
3.1	Легкая атлетика	1	24	25	
3.2	Тяжелая атлетика	1	24	25	
3.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	1	24	25	
3.4	Акробатика	1	24	25	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>198</b>	<b>206</b>	
4.1	Упражнения на реакцию	3	66	69	
4.2	Упражнения на силу	3	66	69	
4.3	Упражнения на укрепление мышц голенистопа	2	66	68	Выполнение контрольного задания, опрос
<b>5</b>	<b>Техника и тактика</b>	<b>6</b>	<b>180</b>	<b>186</b>	
5.1	Стойка в партере	1	36	37	
5.2	Приемы в стойке	1	36	37	
5.3	Приемы в партере	1	36	37	
5.4	Совершенствование бросков	1,5	36	37,5	
5.5	Уход от захвата	1,5	36	37,5	Выполнение контрольного задания, опрос
<b>6</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	
6.1	Футбол	0,5	9	9,5	
6.2	Эстафеты	0,5	9	9,5	
6.3	Волейбол	0,5	9	9,5	
6.4	Игры на координацию движений	0,5	9	9,5	Выполнение контрольного задания, опрос
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>56</b>	
7.1	Тренировочные схватки		25	25	
7.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	6	25	31	Соревнование
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	Опрос, участие в судействе
<b>10</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Беседа, опрос, наблюдение
<b>11</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Наблюдение, беседа, тестирование
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Тестирование
		<b>44</b>	<b>628</b>	<b>672</b>	

### Содержание программы третьего года обучения

#### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Планы, задачи на учебный год. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Этикет в самбо. Восстановительные мероприятия: сон, душ, прогулка и т.д.

Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

## **Тема 2. История развития самбо.**

**Теория:** Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

**Контроль:** Опрос.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Легкая атлетика**

**Теория:** Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

**Практика:** Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 3.2. Тяжелая атлетика**

**Теория:** Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

**Практика:** Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 3.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура**

**Теория:** Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

**Практика:** Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 3.4. Акробатика**

**Теория:** Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 4.1. Упражнения на реакцию**

**Теория:** Роль реакции в спортивной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

**Практика:** Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 4.2. Упражнения на силу**

**Теория:** Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

**Практика:** Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 4.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа**

**Теория:** Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

**Практика:** Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

## **Тема 5. Техника и тактика**

### **Тема 5.1. Стойка в партере**

**Теория:** Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

**Практика:** Оработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.2. Приемы в стойке**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

**Практика:** Оработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, захват, бросок с захватом ноги и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.3. Приемы в партере**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

**Практика:** Оработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.4. Совершенствование бросков**

**Теория:** Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

**Практика:** Оработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 5.5. Уход от захвата**

**Теория:** Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

**Практика:** Оработка разных способов ухода от захвата.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 6. Игровая деятельность**

### **Тема 6.1. Футбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика:** Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.2. Эстафеты**

**Теория:** Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

**Практика:** Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.3. Волейбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика:** Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 6.4. Игры на координацию движений**

**Теория:** Роль координации в единоборстве.

**Практика:** Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 7. Подготовка к соревнованиям**

### **Тема 7.1. Тренировочные схватки**

**Практика:** Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

### **Тема 2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки**

**Теория:** Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

**Практика:** Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

**Контроль:** Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 8. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными



соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Контроль:** Соревнование.

### **Тема 9. Судейская практика**

**Теория:** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

**Практика:** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Контроль:** Опрос, участие в судействе.

### **Тема 10. Воспитательная работа**

**Теория:** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

**Практика:** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

### **Тема 11. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Предстартовые и послестартовые психические состояния.

Саморегуляция состояний самбиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым самбисту предстоит встретиться в соревнованиях.

**Практика:** Волевая подготовка:

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами самбо.

(Трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность).

**Контроль:** Наблюдение, беседа, тестирование.

### **Тема 12. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

**Контроль:** Тестирование

## 2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	1	3	Опрос, тестирование
2	История развития самбо	2	-	2	Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>76</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
3.1	Акробатика с повышенной нагрузкой	0,5	18,5	19	
3.2	Бег	0,5	18,5	19	
3.3	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой	0,5	18,5	19	
3.4	Укрепляющая физкультура	0,5	18,5	19	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	<b>216</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
4.1	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	0,5	53,5	54	
4.2	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	0,5	53,5	54	
4.3	Упражнения на реакцию	0,5	53,5	54	
4.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	0,5	53,5	54	
<b>5</b>	<b>Техника и тактика</b>	<b>4</b>	<b>186</b>	<b>190</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
5.1	Техника комбинирования приемов во время схватки	1	46,5	47,5	
5.2	Совершенствование техники борьбы в стойке	1	46,5	47,5	
5.3	Совершенствование техники борьбы в партере	1	46,5	47,5	
5.4	Отбрасывание ног	1	46,5	47,5	
<b>6</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
6.1	Футбол	1	19	20	
6.2	Усложненные эстафеты	1	19	20	
<b>7</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос
7.1	Тренировочные схватки	1	29	30	
7.2	Отработка отдельных элементов схватки	1	29	30	
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	40	40	Соревнование
<b>9</b>	<b>Судейская практика</b>	4	14	18	Опрос, участие в судействе
<b>10</b>	<b>Воспитательная работа</b>	4	12	16	Беседа, опрос, наблюдение
<b>11</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	2	6	8	Наблюдение, беседа, тестирование
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	-	3	3	тестирование
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>642</b>	<b>672</b>	

## Содержание программы четвертого года обучения

### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Техника безопасности и профилактика травматизма, физическое воспитание детей и подростков, режим дня юного спортсмена, спортивная гигиена и закаливание, краткие сведения о строении и функциях организма. Планы, задачи на учебный год.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

### Тема 2. История развития самбо.

**Теория:** Современное состояние борьбы самбо в России и мире.

Лидерство российской школы в мировой системе самбо. Ведущие команды и тренеры мира по самбо. История самбо в Пензенской области.

**Контроль:** Опрос.

### Тема 3. Общая физическая подготовка

#### Тема 3.1. Акробатика с повышенной нагрузкой

**Теория:** Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

**Практика:** Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.2. Бег

**Теория:** Расчёт сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

**Практика:** Бег на большие дистанции.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой

**Теория:** Упражнения со штангой.

**Практика:** Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднимание штаги от груди (лёжа на спине, стоя на ногах).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

#### Тема 3.4. Укрепляющая физкультура

**Теория:** Упражнения для формирования правильной осанки.

**Практика:** Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 4.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины**

**Теория:** Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

**Практика:** Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 4.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны**

**Теория:** Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гирями.

**Практика:** Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

### **Тема 4.3. Упражнения на реакцию**

**Теория:** Упражнения в виде игр и единоборства.

**Практика:** Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

### **Тема 4.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки**

**Теория:** Упражнения в виде игр и единоборства.

**Практика:** Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос.

## **Тема 5. Техника и тактика**

### **Тема 5.1. Техника комбинирования приемов во время схватки**

**Теория:** Примерные комбинации приёмов.

**Практика:** Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.2. Совершенствование техники борьбы в стойке**

**Теория:** Тренировочные задания ведения схватки.

**Практика:** Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.3. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория:** Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

**Практика:** Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.4. Отбрасывание ног**

**Теория:** Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

**Практика:** Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

## **Тема 6. Игровая деятельность**

### **Тема 6.1. Футбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика.** Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (щёткой, носком, внешней стороной стопы)

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 6.2. Усложненные эстафеты**

**Теория:** Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

**Практика.** Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

## **Тема 7. Подготовка к соревнованиям**

### **Тема 7.1. Тренировочные схватки**

**Теория:** Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.

**Практика.** Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

**Контроль:** Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 7.2. Отработка отдельных элементов схватки**

**Теория:** Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельных моментах схватки.

**Практика.** Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

**Контроль:** Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос

## **Тема 8. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Контроль:** Соревнование.

## **Тема 9. Судейская практика**

**Теория:** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

**Практика:** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Контроль:** Опрос, участие в судействе.

## **Тема 10. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ. Патриотизм и гражданская ответственность. Профессиональное ориентирование учащихся.

**Практика:** Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знатоки спортивной борьбы» и др. Участие в традиционных мероприятиях ДЮСШ: день открытых дверей, товарищеские встречи между объединениями, спортивные праздники. Понимание патриотизма и гражданской ответственности.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение.

## **Тема 11. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Самоанализ своих действий, поступков, выступлений на соревнованиях, результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

**Практика:** Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение, самовнушение), аутотренинг. Умение проводить самоанализ, приемы регуляции психологического состояния организма.

**Контроль:** Беседа, тестирование, наблюдение.

## **Тема 12. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

**Контроль:** Тестирование

## 2.5. Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Разделы, темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	1	3	Опрос, тестирование
2	История развития самбо	2		2	Опрос
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
3.1	Акробатика с повышенной нагрузкой	0,5	26	26,5	
3.2	Бег	0,5	26	26,5	
3.3	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой	0,5	26	26,5	
3.4	Укрепляющая физкультура	0,5	26	26,5	
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>224</b>	<b>226</b>	Выполнение контрольного задания, тестирование, опрос
4.1	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	0,5	56	56,5	
4.2	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	0,5	56	56,5	
4.3	Упражнения на реакцию	0,5	56	56,5	
4.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	0,5	56	56,5	
5	<b>Техника и тактика</b>	<b>4</b>	<b>216</b>	<b>220</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
5.1	Техника комбинирования приемов во время схватки	1	54	55	
5.2	Совершенствование техники борьбы в стойке	1	54	55	
5.3	Совершенствование техники борьбы в партере	1	54	55	
5.4	Отбрасывание ног	1	54	55	
6	<b>Игровая деятельность</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	Выполнение контрольного задания, опрос
6.1	Футбол	1	19	20	
6.2	Усложненные эстафеты	1	19	20	
7	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	Наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос
7.1	Тренировочные схватки	1	31	32	
7.2	Отработка отдельных элементов схватки	1	31	32	
8	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	50	50	соревнование
9	<b>Судейская практика</b>	4	14	18	Опрос, участие в судействе
10	<b>Воспитательная работа</b>	4	12	16	Беседа, опрос, наблюдение
11	<b>Психологическая подготовка</b>	2	6	8	Наблюдение, беседа, тестирование

12	Итоговое занятие	-	3	3	тестирование
	Всего	30	726	756	

## Содержание программы пятого года обучения

### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи. Гигиенические знания и навыки. Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, предпочитаемые продукты питания. Правила по технике безопасности на занятиях. Общероссийские антидопинговые правила. Планы, задачи на учебный год.

**Практика:** Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Инструктаж по технике безопасности. Понимание планов и задач на учебный год. Прохождение антидопингового онлайн-курса.

**Контроль:** Опрос, тестирование.

### Тема 2. История развития самбо.

**Теория:** Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

**Контроль:** Опрос.

### Тема 3. Общая физическая подготовка

#### Тема 3.1. Акробатика с повышенной нагрузкой

**Теория:** Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

**Практика:** Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

#### Тема 3.2. Бег

**Теория:** Расчёт сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

**Практика:** Бег на большие дистанции.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

#### Тема 3.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой

**Теория:** Упражнения со штангой.

**Практика:** Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднимание штанги от груди (лёжа на спине, стоя на ногах).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

#### Тема 3.4. Укрепляющая физкультура

**Теория:** Упражнения для формирования правильной осанки.

**Практика:** Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.



**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 4.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины**

**Теория:** Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

**Практика:** Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднимание партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднимание партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

### **Тема 4.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны**

**Теория:** Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гирями.

**Практика:** Поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

### **Тема 4.3. Упражнения на реакцию**

**Теория:** Упражнения в виде игр и единоборства.

**Практика:** Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

### **Тема 4.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки**

**Теория:** Упражнения в виде игр и единоборства.

**Практика:** Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, тестирование опрос.

## **Тема 5. Техника и тактика**

### **Тема 5.1. Техника комбинирования приемов во время схватки**

**Теория:** Примерные комбинации приёмов.

**Практика:** Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.2. Совершенствование техники борьбы в стойке**

**Теория:** Тренировочные задания ведения схватки.

**Практика:** Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю

ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.3. Совершенствование техники борьбы в партере**

**Теория:** Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

**Практика:** Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 5.4. Отбрасывание ног**

**Теория:** Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

**Практика:** Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

## **Раздел 6. Игровая деятельность**

### **Тема 6.1. Футбол**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

**Практика.** Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (щёткой, носком, внешней стороной стопы)

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

### **Тема 6.2. Усложненные эстафеты**

**Теория:** Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

**Практика.** Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

**Контроль:** Выполнение контрольного задания, опрос

## **Раздел 7. Подготовка к соревнованиям**

### **Тема 7.1. Тренировочные схватки**

**Теория:** Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.

**Практика.** Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

### **Тема 7.2. Отработка отдельных элементов схватки**

**Теория:** Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельных моментах схватки.

**Практика.** Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

**Контроль:** наблюдение, выполнение контрольного задания, опрос.

## **Тема 8. Участие в соревнованиях**

**Практика:** Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

**Контроль:** Соревнование.

## **Тема 9. Судейская практика**

**Теория:** Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

**Практика:** Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

**Контроль:** Опрос, участие в судействе.

## **Тема 10. Воспитательная работа**

**Теория:** Как быть готовым к непосредственному участию в созидательной деятельности на благо Отечества и его защиты. Понятия: традиционные российские семейные ценности; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

**Практика:** Разговор о важном: «Наша любовь и забота самым дорогим людям», «Кому и как мы можем помочь», «Что значит Родине служить». Участие в социальной акции. Анализ разговора о важном, предложения по подбору дополнительного материала для раскрытия темы. Анализ участия в социальной акции.

**Контроль:** Беседа, опрос, наблюдение

## **Тема 11. Психологическая подготовка**

**Теория:** Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки: прием самовнушения; прием отвлечения; прием расслабления.

**Практика:** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма во время соревнований (отвлечение, расслабление, возбуждение). Знание приемов регуляции психологического состояния и умение их применять.

**Контроль:** Наблюдение, беседа, тестирование.

## **Тема 12. Итоговое занятие**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

### **3. Комплекс организационно – педагогических условий.**

#### **3.1.Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Всего учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Базовый уровень – 1 год обучения	1.09.2023	42	168	504	4 занятия в неделю по 3 часа
Базовый уровень – 2 год обучения	1.09.2023	42	210	630	5 занятий в неделю по 3 часа
Базовый уровень – 3 год обучения	1.09.2023	42	252	672	4 занятий в неделю по 3 часа и 2 занятия по 2 часа
Продвинутый уровень – 4 год обучения	1.09.2023	42	252	672	6 занятий в неделю: 4 занятия по 3 часа и 2 занятия по 2 часа
Продвинутый уровень – 5 год обучения	1.09.2023	42	252	756	6 занятий в неделю по 2 часа

– продолжительность каникул: *1 – 9 (10) января*

– даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

*1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп; с 15 сентября – учебные занятия;*

*2-й – и последующие годы обучения – с 1 сентября – учебные занятия.*

### 3.2. Формы контроля и система аттестации учащихся.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

**Вводный контроль (сентябрь)** – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной программе и в начале учебного года, Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

**Промежуточная аттестация** – проводится в конце учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико - тактической подготовленности.

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)
- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);
- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

#### Контрольно-переводные нормативы

**Выполнение контрольных нормативов для 1 и 2 года обучения базового уровня**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170- 190	200

Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

### Выполнение контрольных нормативов для 3 года обучения базового уровня

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	9,9 и выше	9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	189 и ниже	190	191 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	17,4 и выше	17,3	17,2 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и ниже	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	24 и ниже	25	26 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,4 и выше	5,3	5,2 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,3 и выше	8,2	8,1 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,2 и выше	7,1	7,0 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Спортивная деятельность	Массовые разряды
-------------------------	------------------

### Выполнение контрольных нормативов для 1 года обучения продвинутого уровня

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3,0	2,95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,8 и выше	6,7	6,6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Массовые разряды		

### Выполнение контрольных нормативов для 2 года обучения продвинутого уровня

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 60 м с низкого старта, с	8,8 и выше	8,7	8,6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	197 и ниже	198	199 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	17,0 и выше	16,9	16,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	10 и ниже	11	12 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,05 и выше	3,0	2,95 и ниже

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	29 и ниже	30	31 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	37 и ниже	38	39 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	4,9 и выше	4,8	4,7 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	6,8 и выше	6,7	6.6 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	19 и ниже	20	21 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		
Спортивная деятельность	Выполнение спортивных разрядов.		

### **Комплекс контрольных упражнений по ОФП:**

- Бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20 -метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.
- Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное



положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- Бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Бег на 3000 м, мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СФП**

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередстоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

### **Критерии оценки реализации программы**

		<b>Наименование критерия</b>
	Теория	история развития самбо и боевого самбо в России, их терминология, сходства и различия;

Предметные		влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма;
		особенности единоборств в Вооруженных силах РФ;
		особенности организации и методики общефизической, специальной физической подготовки;
		техники и тактики борьбы;
		психологические особенности борца, настрой перед схваткой.
	Практика	ведение дневника физических нагрузок;
		составление меню спортсмена;
		правильное выполнение упражнений ОФП и СФП, в соответствии с нормативами;
		выполнение бросков в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником, выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серии ударов в прыжках вверх, на месте, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага;
		изменение способа ведения поединка, исходя из действий соперника;
проведение самоанализа, приемов регуляции психологического состояния организма;		
участие в соревнованиях, согласно правилам;		
применение правил судейства.		
Метапредметные	Самостоятельность в решении познавательных задач	
	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	
	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	
Личностные	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению.	

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практически всеми умениями и навыками, практически все работы выполняет самостоятельно, качественно

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности и выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

**Условия реализации программы**  
**Материально-технические ресурсы**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Количество</b>
1	Спортзал	1
2	Раздевалка (мужская)	2
3	Татами/ борцовский ковер	2
4	Скамейки	6
5	Шведские стенки	2
6	Скакалки	20
7	Секундомер	1

**Информационные ресурсы:** оргтехника, Интернет-ресурсы.

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Количество</b>
1	Ноутбук	1 шт.
2	Флэш-накопитель(USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

**Расходные материалы** (приобретаются учащимися самостоятельно)

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Количество</b>
1	Комплект экипировки борца самбиста	1
2	Нудлы	1
3	Спортивная форма	1
4	Борцовки	1
5	Сумка для формы	1

**Методические ресурсы:**

	<b>Название</b>	
	Учебные пособия	Боевое Самбо для всех Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А., 1992  Лебедев И.В. Ощепков В.С. Самозащита и борьба (Мастера единоборств), 2004.  Система Самбо. Боевое Искусство, А.А. Харлампиев 1995 г.
	Энциклопедии и справочники	Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах)

		Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., 1993
	Медиатека	Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // видеофильм VHS (60 мин), 2002.
	Электронные образовательные ресурсы	<a href="http://ddut-penza.ru/forteachers/">http://ddut-penza.ru/forteachers/</a> <a href="https://vk.com/public193447333">https://vk.com/public193447333</a>

**Кадровые ресурсы:** тренеры-преподаватели 2 человека.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными актами учреждения.

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
7. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
8. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
10. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
11. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

### Список литературы для учащихся:

1. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
2. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.
3. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
4. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
5. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
6. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.