

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
Торжокского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по самбо
для групп базового уровня сложности
3 года обучения**

2023-2024 учебный год

Торжокский район
2023 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ Торжокского района
протокол №7
«23» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ Торжокского района

М.Ю. Шарапова
«23» августа 2023 год
Приказ № 22-од от 23 августа
2023г.

Составил тренер - преподаватель Мухамедов Р.Р.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами и дополнительной предпрофессиональной программой МБУ ДО СШ Торжокского района.

Программа предназначена для организации работы в группе базового уровня сложности третьего года обучения.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы следующего года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	2
1.	Учебный план	
1.1.	Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий	4
1.2.	Примерный календарный учебный график	4
2.	Методическая часть программы	
2.1.	Содержание и методика работы базового уровня сложности первого года обучения	5
2.2.	Содержание и методика работы по предметным областям подготовки	6
2.3.	Воспитательная работа	10
3.	Требования к технике безопасности	11
4.	Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Требования к результатам освоения программы	12
4.2.	Требования по выполнению нормативов БУС1, выполнение которых дает основание на перевод и зачисление на следующий этап обучения	13
5.	Информационное обеспечение программы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная рабочая программа по самбо составлена в соответствии :

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ,

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730,

- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на базовом уровне сложности третьего года обучения.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом требований дополнительной предпрофессиональной программы МБУ ДО СШ Торжокского района.

Цель Программы

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Образовательная цель

Создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки самбиста включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Структура подготовки

Данная Программа предназначена для подготовки самбистов в группах базового уровня сложности второго года обучения – БУСЗ

Основные задачи **базового уровня сложности второго года обучения**: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по самбо, направленную на гармоничное развитие физических качеств в общей физической подготовке и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Минимальный возраст для зачисления в группу БУСЗ 12 лет.

1. Учебный план

1.1 Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№	Наименование предметных областей	Количество часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30
2	Общая физическая подготовка	56
3	Общая и специальная физическая подготовка	-
4	Вид спорта самбо	84
5	Основы профессионального самоопределения	-
6	Различные виды спорта и подвижные игры	44
7	Судейская подготовка	-
8	Самостоятельная работа	10
9	Специальные навыки	30
10	Спортивное и специальное оборудование	16
11	Сдача контрольных нормативов	6
Общее количество часов		276

Примерный календарный учебный график

БУС - 3

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32	1	2	2	4	4	3	4	4	4	4	О	-
2	Общая физическая подготовка	50	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	О	4
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	О	-
4	Вид спорта самбо	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	О	6
5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	О	-
6	Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	О	2
7	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	О	-

8	Самостоятельная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	О	2
9	Специальные навыки	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	О	2
10	Спортивное и специальное оборудование	16	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	О	-
11	Сдача контрольных нормативов	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	О	-
	ИТОГО:	276	25	24	24	27	27	24	27	27	29	26	О	16

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику и контрольные переводные нормативы.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.1. Содержание и методика работы базового уровня сложности третьего года обучения:

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации- борьбы самбо - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы самбо; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

строго регламентированный;
непрерывный;
игровой;

повторный;
равномерный;
круговой;
контрольный;
соревновательный.

2.2 Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

Содержание предметной области «Теоретическая подготовка» для БУСЗ

Теоретические знания позволяют самбистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии самбо,
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях по самбо.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группе БУС 3-го года обучения

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития самбо	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста.	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные коврики, их устройство и ремонт.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
7.	Основы техники и тактики самбо	Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
8.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.
10.	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка» для БУС3.

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В группе БУС3 используют упражнения для развития общих физических качеств:
Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Содержание предметной области «вид спорта» для БУСЗ

Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски) -Задняя подножка.

- Задняя подножка с колена.

- Задняя подножка с падением.

- Задняя подножка под две ноги.

- Передняя подножка с колена.

- Передняя подножка с падением.

- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- Падение с прыжка,
- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

Последовательность совершенствования в технике

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.

Содержание вариативной предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для БУСЗ

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении),

ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Введение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Содержание вариативной предметной области «Специальные навыки» для БУСЗ

Приобретение следующих специальных умений и навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта.

Содержание вариативной предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для БУСЗ

Знание устройства спортивного и специального оборудования используемого в борьбе.

2.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

4. Идеомоторная тренировка.
 5. Психорегулирующая тренировка.
 6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.
- Медико-биологические средства:
1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
 2. Сбалансированное рациональное питание.
 3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
 4. Удобная обувь, одежда.
 5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
 6. Массаж, спортивные растирки.

План воспитательной работы

Основные направления	Содержание работы	Сроки выполнения
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Поведение в семье и школе	
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике девиантного поведения	январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	в течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	апрель
	Беседа «Гигиена и опрятность»	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в разное время года»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Участие во внутришкольных соревнованиях с целью выявления одаренных обучающихся	в течение года
Работа с родителями	Проведение родительского собрания	по мере необходимости
	Индивидуальные беседы с детьми и родителями (по необходимости)	

3. Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе самбистов.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на борцовском ковре.
 - Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
 - Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
 - Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
 - При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
 - При всех бросках спортсмен использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки самбисты должны сделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
 - Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
 - После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен:
- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
 - Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
 - Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
 - Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
 - Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
 - По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
 - Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
 - Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
 - В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам освоения программы

Результатом освоения Программы по самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях данным видом спорта.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях ;
- гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области самбо:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в данном виде спорта;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

4.2. Требования по выполнению нормативов БУСЗ, выполнение которых дает основание на перевод и зачисление на следующий этап обучения по дополнительной предпрофессиональной программе

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 на 500 м (не более 2 мин 5 ^с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, 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 на 500 м (не более 2 мин 15 ^с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
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 на 500 м (не более 2 мин 25 ^с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Стрельцов В. П. Некоторые основания занятий самбо с детьми 5-7 лет.// Материалы XIII международной научно-практической конференции, памяти Е.М. Чумакова. - М. : РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2013 г., С. 44-47.

2. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации /Авт.- сост. А.С. Перевозников. -Челябинск , 2003 . - 19 с.
3. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин,- М., 2001.
4. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа. Защита / Д.Л. Рудман. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 256 с.
5. Чумаков Е. А. Физическая подготовка борца: Учебное пособие / Е.А. Чумаков.-М.: ГЦОЛИФК, 1996.
6. Сто уроков самбо. Под ред. Е.М. Чумакова, Москва, Торговый дом «Гранд», 1999 год.

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ Торжокского района

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>
2. <http://www.sportkom69.ru/>
3. <http://sambo.ru/>
4. <http://sambo.ru/federation/regions/1/62/>
5. <http://obldush.ru/>

**Календарно - тематическое планирование по самбо группы БУС-3
6 часов в неделю**

№ занятия	Дата		Краткое содержание	Кол-во часов
	план	факт		
1			Врачебный контроль, техника безопасности	2
2			Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Упражнения на развитие общих физических качеств	2
3			Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России Упражнения на развитие общих физических качеств.	2
4			Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Упражнения на развитие специальных физических качеств	2
5			Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Игры в движении (вышибалы, регби и др.)	2
6			Техника безопасности на железных дорогах. Упражнения на развитие специальных физических качеств.	2
7			Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Совершенствование элементов акробатики	2
8			Упрощенные ковры, их устройство и ремонт. Развитие общей и специальной силы	2
9			Приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Работа над выносливостью и быстротой	2
10			Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. Общая физическая подготовка (Тренажерный зал)	2
11			Правила поведения при угрозе терактов. Развитие ловкости и гибкости	2
12			Участники соревнований, их права и обязанности.	2
13			Тестирование	2
14			Правила поведения при угрозе пожара. Общеразвивающие упражнения (подтягивание и др.). Подвижные игры	2

15			Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения.	2
16			Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Повторение. Основы бросков в стойке.	2
17			Броски в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу.	2
18			Защита и контрприёмы от задней подножки под выставленную ногу.	2
19			Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. Формы и способы захватов	2
20			Ознакомление, изучение, совершенствование в партере: удержания сбоку, защита и контрприемы.	2
21			Борьба в партере. Удержание верхом, боковой приём «рычаг локтя», уход от него.	2
22			Общеразвивающие и специальные упражнения для развития общих и специальных физических качеств	2
23			Стойка: броски руками. Выведение из равновесия	2
24			Партер: удержания со стороны головы и уходы от них.	2
25			Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Развитие ловкости и гибкости (челночный бег, кувырки, боковой переворот и др.). Игровые поединки.	2
26			Работа над выносливостью и быстротой (кросс, подтягивание сгибание рук в упоре лежа на скорость и др.). Игровые поединки.	2
27			Общеразвивающие упражнения. Основы техники самбо в стойке и партере. Игровые поединки.	2
28			Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Совершенствование форм и способов захватов	2
29			Стойка: изучение и совершенствование приёма «бычок», защита и контрприем.	2
30			Борьба в партере. Удержание поперек и уход от него.	2
31			Стойка: Передняя подножка.	2

32			Партер: перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри, защита и уход.	2
33			Развитие общей и специальной ловкости и гибкости. Игровые поединки.	2
34			Броски в стойке. Боковая подсечка.	2
35			Развитие общей и специальной силы. Подтягивание, отжимание. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	2
36			СФП. Игровые схватки с заданием.	2
37			Развитие ловкости, координации. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты.	2
38			Развитие общих физических качеств. Общеразвивающие упражнения, подтягивания, отжимания и др.	2
39			Повторение изученного материала по основам бросков.	2
40			Развитие общих и специальных физических качеств. Игровые поединки.	2
41			Стойка: изучение и совершенствование приёма «боковая подсечка».	2
42			Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Игры в касания, теснения.	2
43			Стойка: изучение и совершенствование приёма «зацеп изнутри за разноименную ногу».	2
44			Партер: перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи и уход от них.	2
45			Физическая подготовка самбиста. Игровые схватки.	2
46			Партер: перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри, уход от них.	2
47			СФП. Игровые схватки с заданием	2
48			Правила соревнований. Упражнения на развитие общих и специальных физических качеств.	2
49			Стойка: выведение из равновесия рывком.	2
50			Борьба в партере. Болевой прием на руку, рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2
51			Развитие общей и специальной силы. Отработка приемов на более тяжелых партнерах. Игры в теснения.	2
52			Развитие ловкости и гибкости. Игровые поединки.	2
53			Формы и способы захватов.	2
53			Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	2

54			Стойка: бросок захватом ноги за пятку изнутри, изучение и совершенствование.	2
55			Общеразвивающие и специальные упражнения на развитие силы и ловкости.	2
56			Борьба в партере. Болевой прием на руку, рычаг локтя через предплечье от удержания поперек.	2
57			Морально-волевая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств.	2
58			Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2
59			Партер: болевой прием «рычаг колена»	2
60			Игровые схватки. Схватки с заданием	2
61			Развитие общей и специальной ловкости и гибкости. Игровые поединки	2
62			Броски в стойке. Бросок захватом ноги под колено изнутри. Изучение и совершенствование.	2
63			Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2
64			Стойка: задняя подножка с захватом рука двумя руками	2
65			Развитие общей и специальной силы. Игры в теснения. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.	2
66			Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	2
67			Партер: болевой прием на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.	2
68			Стойка: бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.	2
69			Общая и специальная физическая подготовка самбиста. Игры в блокирующие захваты.	2
70			Партер : изучение болевого приема на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.	2
71			Стойка: бросок поворотом через бедро.	2
72			Партер: удержание с переходом на болевой прием, защита	2
73			Развитие гибкости и ловкости. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Подвижные игры.	2
74			Игровые схватки в партере и в стойке с заданием	2
75			Комплексное развитие физических качеств. Спортивные игры	2
76			Повторение изученного материала (болевого прием, удержание с переходом на болевой прием, защита)	2

77			Развитие общих и специальных физических качеств.	2
78			Партер: изучение и совершенствование болевого приёма «ущемление икроножной мышцы»	2
79			Стойка: изучение и совершенствование приёма «бросок через голову с упором стопой в живот».	2
80			Развитие ловкости и гибкости. Игры в блокирующие захваты.	2
81			Партер: изучение и совершенствование удержания со стороны ног	2
82			Стойка: изучение и совершенствование приёма «бросок через колено».	2
83			Стойка: бросок через колено, защита от приёма	2
84			Развитие гибкости и ловкости. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты.	2
85			Стойка: изучение и совершенствование броска с захватом ног	2
86			Стойка: изучение и совершенствование броска «ножницы».	2
87			Закрепление по изученным приемам (бросок с захватом ног, «ножницы»)	2
88			ОФП. Игры в движении, спортивные игры.	2
89			Запрещенные приемы. Учебные схватки с выполнением всех изученных приемов	2
90			Возрастные группы и весовые категории. Общеразвивающие и специальные упражнения. Спортивные игры.	2
91			Правила проведения болевых приемов. Морально-волевая подготовка. Отработка изученных приемов.	2
92			Определение победителя в схватке. Стойка: отработка изученных бросков.	2
93			Партер: изучение и совершенствование удержание со стороны ног	2
94			Права и обязанности участников соревнований. Общая и специальная физическая подготовка самбиста	2
95			СФП. Игровые схватки с заданием	2
96			Стойка: изучение и совершенствование приемов самостраховки при падении на спину	2
97			Партер: болевой прием «узел бедра», совершенствование и отработка.	2
98			Развитие гибкости и ловкости. Акробатические прыжки, перевороты, кувырки	2
99			Развитие общей и специальной силы. Схватки	2

			игрового характера.	
100			Формы и способы захватов	2
101			Повторение изученного материала («узел бедра», захваты)	2
102			Упражнения для комплексного развития физических качеств. Спортивные игры.	2
103			Партер: перевороты, удержания, болевые приемы на руки и ноги. Закрепление и совершенствование.	2
104			Основы бросков в стойке. Закрепление и совершенствование.	2
105			Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	2
106			Партер: перевороты, удержания, болевые приемы на руки и ноги. Закрепление и совершенствование.	2
107			Стойка: закрепление и совершенствование основных бросков.	2
108			Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	2
109			Партер: перевороты, удержания, болевые приемы на руки и ноги. Закрепление и совершенствование.	2
110			Стойка: закрепление и совершенствование основных бросков.	2
111			Основы бросков со стойки и борьбы в партере.	2
112			Контрольные схватки в партере и стойке	2
113			Общая и специальная физическая подготовка	2
114			Контрольно- переводные тесты	2
115			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Общая физическая подготовка на свежем воздухе.	2
116			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Подвижные игры на свежем воздухе	2
117			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Командные эстафеты на свежем воздухе.	2
118			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Специальная физическая подготовка на свежем воздухе.	2
119			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Спортивные игры на свежем воздухе.	2
120			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Командные эстафеты на свежем воздухе.	2
121			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Общая физическая подготовка на свежем воздухе.	2

122			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Подвижные игры на свежем воздухе.	2
123			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Специальная физическая подготовка на свежем воздухе.	2
124			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Спортивные игры на свежем воздухе.	2
125			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Спортивные игры на свежем воздухе.	2
126			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Командные эстафеты на свежем воздухе.	2
127			Спортивно- оздоровительные мероприятия. Командные (семейные) эстафеты с участием родителей обучающихся.	2
128			Общая физическая подготовка самбиста	2
129			Общеразвивающие и специальные упражнения	2
130			Акробатические прыжки, кувырки, перевороты	2
131			Общая и специальная физическая подготовка самбиста	2
132			Общая и специальная физическая подготовка самбиста	2
133			ОРУ. Подвижные игры	2
134			Развитие общей и специальной силы	2
135			Развитие общей и специальной ловкости и гибкости	2
136			Общая и специальная физическая подготовка самбиста	2
137			ОРУ. Подвижные игры	2
138			ОРУ. Спортивные игры.	2
			ИТОГО	276