

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена  
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»  
от 01.02. 2023 г. №45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР  
Инструктор-методист

Е.Т. Свирская  
О.В. Майстренко

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Самбо" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по самбо.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка.

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта.

Основой самбо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия самбо способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, самбо своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Самбо».

Перед занимающимися самбо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения

усилиями.

**Цель** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Самбо"-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях самбо, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами самбо;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучить вести борьбу на счет;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Развивающие:***

- развить основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для ведения борьбы в самбо;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств самбиста;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Самбо", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

***Результатом освоения Программы является:***

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий самбо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области вида спорта «Самбо»:

- овладение основами техники самбо;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Самбо»;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- навыки сохранения собственной физической формы.

***Должен уметь:***

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Выполнять контрольные упражнения.

***Должен иметь навык:***

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

***Воспитательные результаты:***

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Самбо" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по виду спорта «Самбо» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку-допуск от врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» - 1 год.

## **2. Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Самбо»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста. Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	5	Устный опрос
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	53	Выполнение контрольных нормативов
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	22	Выполнение контрольных нормативов
<b>4.</b>	Технико-тактическая подготовка	64	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	

### **3. Календарный учебный график**

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия технико-тактической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить



после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебно-тренировочного года.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (4 часа в неделю, 144 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (30 декабря - 09 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы - (31 мая - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

### Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>				<b>1</b>				<b>5</b>
1.1. История возникновения и развития самбо	1												1
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка самбиста.	1												1
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		1											1
1.4. Краткая характеристика техники самбо.					1								1
1.5. Первоначальные представления о тактике самбиста. Основы техники и тактики самбиста.									0.5				0,5
1.6. Промежуточная аттестация									0.5				0,5
<b>2.Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				<b>53</b>
2.1. Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.2. Гибкость	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.3. Сила	1	1	1	1		1	2	1	1				9
2.4. Быстрота	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.5. Выносливость	1	1	1	1		1	1	1	1				8
2.6. Подвижные спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2.7. Промежуточная аттестация									1				1
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>				<b>22</b>
3.1. Скоростно-силовая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
3.2. Специальная выносливость	1	1	1		1		1	1	1				7
3.3. Специальная сила		1	1	1		1	1	1					6
3.4. Промежуточная аттестация									1				1
<b>4.Технико-тактическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>				<b>64</b>
4.1. Основные стойки самбо (фронтальная, правая, левая) Защитные стойки самбо (фронтальная, правая, левая)	1	2	1	1	1	2	1	1	1				11

4.2. Перемещения (попеременным шагом: - лицом вперед, - спиной вперед; с подшагиванием : - лицом вперед, - спиной вперед, боком вперед).	2	2	2	1	1	2	1	2	2				15
4.3. Страховки партнера Выведение из равновесия Виды поворотов	1	1	2	2	1	1	2	1	2				13
4.4. Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине). Взаиморасположение, Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	2	1	1	2	1	2	2	2	1				14
4.5. Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере Способы переворота в партере Защита от удержаний.	1	1	1	1	2	1	1	1	1				10
4.6. Промежуточная аттестация									1				1
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>				<b>144</b>

#### **4. Рабочие программы изучаемых разделов**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

##### **Содержание программы**

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

##### **Методы организации и проведения учебного процесса:**

*Словесные методы:*

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера

##### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры

## 4.1. Рабочая программа учебного раздела

**Цель теоретической подготовки** - привитие интереса к виду спорта «Самбо», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

### План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	<b>Теория</b>	<b>5</b>
4.1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития самбо.	0,5
4.1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Экипировка самбиста.	1
4.1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1
4.1.4	Краткая характеристика техники самбо.	1
4.1.5	Первоначальные представления о тактике самбиста. Основы техники и тактики самбиста.	0,5
4.1.6	Промежуточная аттестация	1

### Программный материал

#### **Тема 1: Вводное занятие. История возникновения и развития самбо.**

Порядок и содержание работы спортивной школы.

Краткий исторический обзор развития самбо как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния самбо. Прикладное значение самбо.

Особенности самбо. Этапы развития самбо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в развитие самбо. Традиции своего коллектива.

## **Тема 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка Самбиста.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий в зале и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников. Экипировка самбиста. Понятия о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по самбо. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

## **Тема 3: Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

## **Тема 4: Краткая характеристика техники самбо.**

Знакомство с техникой, их описание. Особенности подготовки самбиста. Понятие о технике самбо. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы самбо. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники самбо.

## **Тема 5: Первоначальные представления о тактике самбо. Основы техники и тактики самбиста.**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении самбистов. Последовательность действий самбистов на соревнованиях. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена на соревнованиях с соперником. Анализ соревнований. Изучение технических приёмов. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы самбо. Методы развития у спортсменов специализированных восприятий. Использование технических приемов. Организационно-подготовительные действия и подготовка экипировки к соревнованиям.

### **4.2. Рабочая программа учебного раздела**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

#### **План по общей физической подготовке (ОФП)**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол- во часов</b>
4.2	<b>ОФП</b>	<b>53</b>
4.2.1	Равновесие	9
4.2.2	Гибкость	9
4.2.3	Сила	9
4.2.4	Быстрота	9
4.2.5	Выносливость	8
4.2.6	Подвижные спортивные игры	8
4.2.7	Промежуточная аттестация	1



#### ***4.2.1. Упражнения на развитие равновесия и координации движений.***

Упражнение на полу. По уменьшенной опоре. На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

#### ***4.2.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости.***

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

#### ***4.2.3. Упражнения на развитие силы.***

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

#### ***4.2.4. Упражнения, направленные на развитие быстроты.***

Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

#### ***4.2.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.***

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

#### ***4.2.6. Общая физическая подготовленность***

- Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

### **4.3. Рабочая программа учебного раздела**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-самбистов: специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (быстроты), ловкости, специальной силы. Для этого требуется следующее:

- отработать технику захватов и движений,
- развивать выносливость,

- отработать технику самбо в стойке,
- отработать технику самбо в партере,
- отработать технику боя, ударов и бросков.

### **План по специальной физической подготовке (СФП)**

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3	<b>СФП</b>	<b>22</b>
4.3.1	Скоростно-силовая подготовка	8
4.3.2	Специальная выносливость	7
4.3.3	Специальная сила	6
4.3.4	Промежуточная аттестация	1

**4.3.1. Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время). Упражнения на развитие **быстроты**. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами самбо.

**4.3.2. Упражнения на развитие ловкости.** Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

**4.3.3. Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе

**4.3.4. Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании). Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **4.4. Рабочая программа учебного раздела**

Основной задачей **техничко-тактической подготовки** является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

## План технико-тактической подготовки (ТТП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>64</b>
4.1	Основные стойки Самбо (фронтальная, правая, левая). Защитные стойки Самбо (фронтальная, правая, левая).	12
4.2	Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед). Падения.	15
4.3	Страховки партнера Выведение из равновесия Виды поворотов	13
4.4	Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине). - Взаиморасположение - Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	14
4.5	Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере Способы переворота в партере Защита от удержаний.	10
4.6	Промежуточная аттестация	1

### - Основные стойки Самбо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



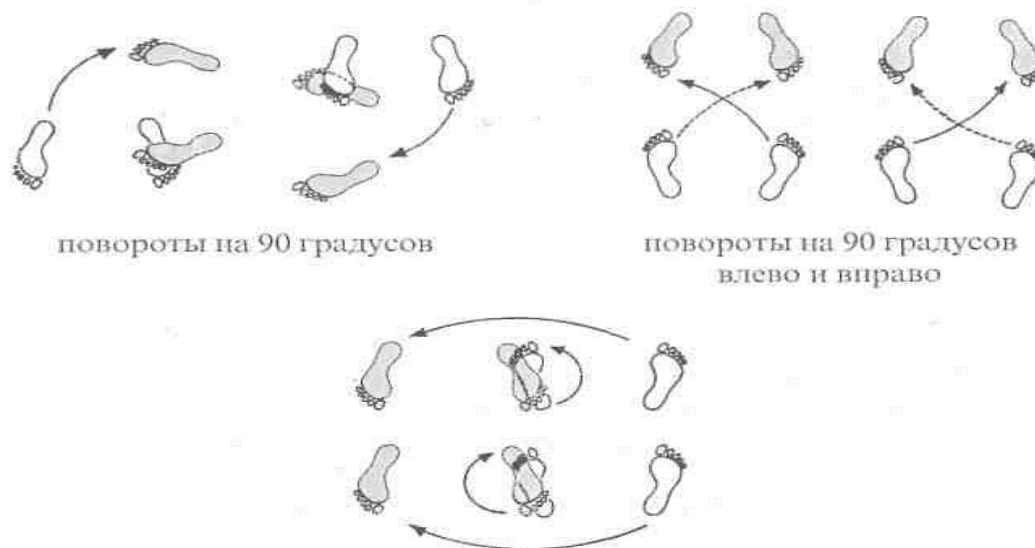
левая

### - Защитные стойки самбо (фронтальная, правая, левая)



- **Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)
- **Падения**
- **Страховки партнера**
- **Выведение из равновесия**
- **Виды поворотов**

#### 9. Повороты (Tai-sabaki).



- **Классические способы захвата** (рукав - отворот, рукав - на спине).
- **Взаиморасположение**
- **Технические действия в партере (ТД)**. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- **Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере**
- **Способы переворота в партере**
- **Защита от удержаний.**

### 5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо». В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения Программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая

подготовка сдается в форме устного опроса.

### **5.1. Промежуточная аттестация.**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

### **5.2. Организация процесса аттестации.**

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### **5.3 Формы проведения аттестации.**

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

### **5.4 Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

### **5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.**

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется

следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается руководителем организации.

### **5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации**

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Самбо». Форма справки утверждается директором организации.

### **Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:**

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начало развиваться Самбо?
2. Когда самбо зародилось в России?
3. Экипировка самбиста.
4. Основные элементы самбо: приветствия – на коленях и в стойке.
5. Основные захваты.
6. Передвижения – нормальными шагами, подшагиванием.
7. Повороты – на 90°, 180°.
8. Перевороты партнера из и.п. «лежа на животе» – на спину, подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост».
9. Профилактика травматизма на занятиях по самбо.
10. Личная гигиена самбиста.

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
---	--	-----------

1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Специальной физической подготовке"

### Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке

№ п/п	Нормативы общей физической подготовки	Единицы измерения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
1.1.	Бег на 30 м	с
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	кол-во раз
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>		
2.1.	Челночный бег 3x10м	с
2.2.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)	кол-во раз
2.3.	Подтягивания из виса на низкой перекладине (90 см) (девушки)	кол-во раз

- **Бег 30м.** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 30 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

- **Бег на 1000м.** проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 метров составляет не более 15 человек.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:** выполняется из положения руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи

располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения:** стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

- **Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек., или 1 мин.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек. или 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

- **Челночный бег 3x10м. сек.** Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой



кладут кубик. Спортсмен становится за блажащей чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

**- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)**

Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые.

**- Подтягивание на низкой перекладине (девушки)** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

**Нормативы по технико-тактической подготовки**

Нормативы	Требования	
Основные стойки самбо (фронтальная, правая, левая) Защитные стойки самбо (фронтальная, правая, левая)	Показ техники	Сдал/ не сдал
Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед). Падения.	Показ техники	Сдал/ не сдал
Страховки партнера Выведение из равновесия Виды поворотов	Показ техники	Сдал/ не сдал
Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине). - Взаиморасположение - Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	Показ техники	Сдал/ не сдал
Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере Способы переворота в партере Защита от удержаний.	Показ техники	Сдал/ не сдал

## 6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

### 6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Самбо» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Самбо", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 12-18 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 1,3 часа (60мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	12 чел.	18	Без разряда	4 часа

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 4 академических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### 6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в

оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

1. Ковер для самбо
2. Весы электронные медицинские (до 150 кг)
3. Гантели переменной массы (до 20 кг)
4. Брусья
5. Канат для лазания
6. Лестница координационная
7. Манекен тренировочный
8. Мат гимнастический для отработки бросков
9. Скамья для «пресса»
10. Стенка гимнастическая
11. Турник навесной на гимнастическую стенку
12. Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг.
13. Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная
14. Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки
15. Стойка для приседаний со штангой
16. Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц
17. Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг.)

## **7. Методические материалы**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является

приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

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

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

*Основные средства и методы тренировки.*

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам Самбо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

*Особенности обучения.*

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

*Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.*

Процесс подготовки обучающихся по Самбо в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

#### *Теоретические занятия.*

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая

подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

#### *Практические занятия.*

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок.

Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в Самбо и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Перечень информационного обеспечения программы**

#### **Список литературы:**

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Федерация Самбо России <https://www.sambo.ru/>
4. Федерация Самбо Нижегородской области <https://самбонн.рф/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>