


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»  
(МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
протокол №4 от 25.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
 /А.С.Пыхтин  
приказ № 54/сч от 27.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: до 1 года

Возраст обучающихся: 6-17 лет, совершеннолетние

Состав группы: 12-15 человек

Форма обучения: очная

Составители программы:  
Заместитель директора по СР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
Зайцева Т. В.  
Заместитель директора по МР  
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»  
Миленко Н.В.

Барнаул, 2024

## **1. Нормативно-правовые основания составления общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее – спортивная школа).

## **2. Пояснительная записка**

Самбо – один из популярнейших среди подростков видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия самбо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы самбо, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Возник в СССР в 30-е гг. Чемпионаты Европы по самбо проводятся с 1972, мира с 1973. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооруженного и вооруженного противника.

Самбо вобрало в себя достижения других боевых искусств, таких как японские дзюдо и джиу-джитсу. В арсенал техник самбо вошли приемы национальных видов спорта России и других республик бывшего Советского Союза, а именно грузинской борьбы чигаоба, татарского и узбекского кураша, армянского коха, молдавской трынты, якутского хапсагая и др.

Самбо — отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных

видов борьбы. Как спортивное единоборство с двумя видами — спортивным и боевым — самбо существует с 1956 г.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Самбо это не только вид единоборств, но и самостоятельная система воспитания человека и гражданина, помогающая в развитии морально-волевых качеств и патриотизма. Самбо формирует необходимые для достижения жизненных целей нравственные качества и самодисциплину.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Реализация программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Новизна данной программы** заключается в применении большой игровой практики. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники самбо посредством специализированных подвижных игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику самбо.

**Актуальность программы** заключается в том, что содержанием деятельности является социально признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения обучающихся создаются все условия для овладения различными способами технической и тактической подготовки, средств повышения своей функциональной подготовленности, форм и видов контроля и самоконтроля, методов организации учебно-тренировочного занятия и самостоятельных занятий в плане общей подготовки. Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: общеразвивающей (оздоровительной) направленности, предметно - прикладной направленности (прикладные навыки, практические действия) и теоретико-методической направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключена в том, что при систематических занятиях самбо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Приоритетом являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение техническими элементами, восстановление здоровья после перенесенных

заболеваний или полученных травм, расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

**Отличительной особенностью** программы является то, что на основе принципа ранней специализации реализуется дифференцированный подход в обучении, ознакомительный и базовый уровни освоения дают выявить исходный уровень физической подготовки обучающихся, определить перспективность спортивного роста.

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 6 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Группы программы комплектуются ежегодно в августе-сентябре, как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо», но желающих заниматься данным видом спорта.

Набор обучающихся производится согласно утвержденным в спортивной школе условиям приёма. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

**Наполняемость групп** определяется с учетом техники безопасности, но не более 15 человек. Группы формируются в зависимости от начальной физической подготовленности поступающего. Определение начального уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале обучения. В зависимости от результатов выстраивается учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями. При необходимости возможны объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту.

#### **Цели, задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям самбо;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- овладение базовой техникой (основами) самбо;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков;
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости;
- создание условий для наиболее полной самореализации личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности на спортивно – оздоровительном этапе использует следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа**

-укрепление здоровья и гармоническое развитие физических данных ребенка;

- приобщение к систематическим занятиям физкультуры и спортом;
- формирование стойкого интереса к борьбе самбо;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой самбо.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать тесты по ОФП и СФП. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП и СФП.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений самбиста.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

**Срок обучения, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп, максимальный объем недельной учебно-тренировочной нагрузки в академических часах**

Таблица № 1

Наименование этапа подготовки	Минимальный возраст лиц для зачисления на этап (лет)	Срок обучения	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Количество часов в год
СОЭ	6	до 1 года	12-15	5	2-3	230

Режим занятий: количество часов в неделю - 5 часов, периодичность - 2-3 раза в неделю, продолжительность - по 1-2 академических часа.

Основной формой организации работы в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов.

Форма реализации программы - очная.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и медицинский.

Медицинский контроль за здоровьем обучающихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра обучающихся получают допуск к дальнейшим занятиям видом спорта.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием соответствующих приложений: для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе WhatsApp или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе WhatsApp.

### 3. Содержание программы

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 46 недель с нагрузкой 5 часов в неделю занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Дополнительные 6 недель (индивидуальная работа) вынесены за сетку часов учебного плана для самостоятельных занятий в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха. Годовой учебный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочной работы в условиях спортивной школы представлен в таблице № 2.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

№ п/п	Название раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	14	4	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	130	-	130	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Специальная физическая подготовка	73	-	73	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль, двигательные тесты
6.	Контрольные испытания	2	-	2	Тестирование ОФП
<b>ИТОГО:</b>		<b>230</b>	<b>15</b>	<b>215</b>	

**Примерный план - график распределения учебных часов**

Таблица № 3

Разделы подготовки												Всего за год
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	
Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	14
Общая физическая подготовка	12	12	11	16	12	13	12	12	6	13	11	130
Специальная физическая подготовка	7	8	8	6	6	6	8	6	3	6	9	73
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10
Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Всего часов</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>230</b>

### ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время – объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах.

Для контроля над функциональным состоянием юных самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС).

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

#### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

#### Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперника, реагировать за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеофильмы по самбо и спортивные репортажи.



Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в самбо, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

#### ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Часы
1.	Зарождение и развитие борьбы самбо	История борьбы самбо	2
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	6
3.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	6
	<b>Всего:</b>		14

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является наиболее изученной и хорошо разработанной областью в системе подготовки борцов, и по праву занимает в ней центральное место, определяемое ещё и тем, что различные стороны подготовленности спортсмена (технической, тактической, морально-волевой) в конечном счёте реализуются им одновременно с проявлением двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

##### Упражнения для развития общих физических качеств:

силы: гимнастика, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища, лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; быстроты: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика-подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с; спортивная борьба – 10 бросков задняя подножка; гибкости - борьба - вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнёра; гимнастика- все виды шпагата, упражнения для формирования осанки.

ловкости: лёгкая атлетика - челночный бег 3x10; гимнастика - кувырки вперёд, назад, боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры- эстафеты, игры в касание, в захваты, регби на коленях.

выносливость: лёгкая атлетика - кросс 1 км.

##### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: проведение поединков с физически сильными партнёрами, с партнёрами более тяжёлыми по весу, выполнение броска, удержаний, на тяжёлых партнёрах.

**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 10", за 15".

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания (3,5 минут).

**Гибкости:** проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний в условиях поединка.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>; стойка на руках; переползания.

### **Упражнения**

#### ***Упражнения для комплексного развития качеств.***

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

#### ***Упражнения для развития силы.***

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

***Упражнения для развития быстроты.*** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

#### ***Упражнения для развития гибкости.***

ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

#### ***Упражнение для развития ловкости.***

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

***Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.*** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

***Упражнения для развития общей выносливости.*** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### ***Упражнения других видов спорта.***

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

#### ***Подвижные игры и эстафеты.***

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника

Техникой борьбы называется совокупность рациональных, разрешённых правилами, действий или приёмов, применяемых для достижения победы.

Техническая подготовка борца состоит в основном на его индивидуальных физических и морально-волевых данных. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится.

Самостраховка. Первое, чему должен научиться самбист – это смягчать падения. Падения чрезвычайно важная часть борьбы самбо. Необходимо добиваться того, чтобы после броска спортсмен быстро поднялся, какой бы силы не был бросок. Умение падать необходимо при выполнении бросков. Когда борец производит бросок, нельзя сказать уверенно, будет ли он удачным.

В самбо различают три основных формы падения:

- на спину;
- на бок;
- вперёд кувырком;
- на руки (живот).

Занятия на ковре начинаются, прежде всего, с отработки падений (несколько минут) для того, чтобы разогреться и, разумеется, чтобы сохранить уверенность в себе.

Выведение противника из равновесия. Для того, чтобы подготовиться к выполнению броска следует вывести противника из устойчивого положения. Захваты для проведения бросков (односторонние, двухсторонние).

Передвижение по татами вперёд, назад, влево, вправо. На ковре дзюдоисты используют специфическую манеру передвижения. Искусство самбо заключается в умении сохранять равновесие.

### Тактика

Тактика – целенаправленное действие самбиста, в результате осуществления которого он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

- однонаправленные и разнонаправленные комбинации выведения из равновесия;
- подготовка к поединку - разминка, настрой;
- применение изученной техники в условиях тренировочных поединков.

#### Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в I случае *атакующая*, во втором *оборонительная*).

Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. *Подавление* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. *Маневрирование* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. *Маскировка* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов 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 на данном этапе выступает как воспитательный процесс.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

### **Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

**Управления для развития волевых качеств, средствами самбо**

**Решительности:** проведение поединков с моделированием реальных ситуаций; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**Настойчивости:** освоение сложных для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

**Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединок с более сильным противником.

**Управления для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности**

**Выдержки:** не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; преодоление игрового рефлекса; преодоление усталости.

**Смелость:** сохранение равновесия на высокой опоре (гимнастическом бревне, скамейке), вызывающий страх (преодоление страха); прыжки с падением на бок, спину, живот.

**Настойчивость:** освоение сложных приёмов, действий неудавшихся при выполнении с первой попытки.

**Решительность:** строгое соблюдение режима дня и тренировки; своевременное выполнение обещаний; точность явки на тренировку.

#### **Нравственная подготовка**

**Упражнения для развития нравственных качеств, средствами самбо**

**Трудолюбие:** поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

**Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

**Дисциплинированности:** выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

**Инициативности:** выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

## **Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности**

**Инициативности:** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

**Доброжелательности:** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения по тренировке.

**Дисциплинированности:** не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

### **5. Подвижные игры «Рыболовная верша»**

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:* избегать грубых приемов.

#### **«Борьба с поясами»**

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

*Примечания:* начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

#### **«Борьба с использованием поясов»**

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

*Примечания:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

#### **«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### **«Чертов мост»**

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

#### **«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

*Примечания:* садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

#### **«Эстафета – игра в классики»**

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### **«Эстафета с мячом»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

*Примечание:* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

#### **«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды оглябая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

#### **«Мяч в корзине»**

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

#### **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

#### **«Игра в волейбол набивным мячом»**

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».



## **6. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения данной программы происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения, обучающиеся будут уметь выполнять:

- акробатические элементы (кувырки вперед, назад; различные виды самостраховок);
- спец. упражнения борца самбиста (мосты - передний, борцовский);
- будут знать краткую историю возникновения самбо, основные гигиенические требования, режим питания, технику безопасности при тренировочных занятиях;
- смогут показать различные стойки (правая, левая, фронтальная, прямая, согнутая), научатся передвигаться по татами;
- научатся брать захваты (за кимоно, штанину, пояс);
- падения на бок (левый, правый), на спину, на живот;
- страховку и само страховку партнёра при выведении из равновесия с последующим его падением;
- выполнение приёмов в стойке;
- выведение из равновесия;
- задняя подножка.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы: листы татами, волейбольный мяч.

### **Кадровое обеспечение.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Таблице №4.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение на заседание педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**  
**Таблица № 4**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше 10 лет обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
				–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Перечень литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
3. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной тренировки. – М. «СААМ», 2012.
4. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста. // Дошкольное воспитание, -1976
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994
6. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации 1986.
7. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
8. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999
10. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2009
11. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
11. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
12. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
13. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки самбистов. – Челябинск, 2010
15. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1960.
17. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо - М.: Физкультура и спорт, 2002.
18. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.
19. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### Перечень Интернет-ресурсов

21. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
22. Официальный сайт Министерства спорта Алтайского края [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.alregn.ru/>
23. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://edu.gov.ru/>
24. Официальный сайт Олимпийского Комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.ru>
25. Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс] URL: [http://www. https://www.sambo.ru/ /](http://www.https://www.sambo.ru/)