

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа самбо»
(ГАУ ДО НСО «СШ самбо»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от «16» октября 2024 г.
Протокол № 2



**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Новосибирск
2024 г.

	Содержание	стр.
1.	Пояснительная записка	
1.1.	Цель программы	
1.2.	Задачи программы	
1.3.	Адресат программы	
1.4.	Формы и режим реализации программы	
1.5.	Срок реализации программы	
1.6.	Ожидаемые (планируемые) результаты	
2.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	
2.1.	Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	
3.	Учебный план и содержание программы	
3.1.	Содержание программного материала первого года обучения	
3.2.	Содержание программного материала второго года обучения	
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	
4.1.	Организационно-методическое обеспечение программы	
4.2.	Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы	
4.3.	Кадровое обеспечение программы	
4.4.	Учебно-информационное обеспечение	
	Приложение 1	
	Приложение 2	
	Приложение 3	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

-приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

-методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом ГАУ ДО НСО «СШ самбо» (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

Краткая характеристика вида спорта

В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка.

Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового Всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия. Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов.

Самбо — это особый вид единоборств, который закаляет волю и характер, воспитывает мужество, справедливость и ответственность, учит с достоинством и уважением относиться к сопернику, «Самбо наука побеждать». У истоков становления борьбы Самбо в нашей стране были профессионалы своего дела, такие как: Виктор Афанасьевич Спиридонов; Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев – ученик В.С. Ощепкова. Официальным днем рождения Самбо является 16 ноября 1938 года. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России борьба Самбо признано национальным и приоритетным видом спорта в нашей стране.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Актуальность программы

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и

спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности, популяризации вида спорта «самбо»

Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки.

Новизна и отличительные особенности программы

Сочетание современных спортивных технологий, классической общефизической подготовки, тактической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья обучающихся.

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

В отличие от «Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо», в данной программе спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по ДОПСП по виду спорта самбо, разработанной в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по данному виду спорта.

Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта заключается в следующем:

- Удовлетворение потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
- Комплексное развитие детей. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортом сочетается с необходимостью анализа различных ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявления точности движений, собранности, самоконтроля.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Основная идея программы — мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- Развитие физических способностей. Программа способствует развитию силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

В подростковом возрасте потребность в занятиях спортом гораздо выше, чем в любом другом, так как организм человека в это время подвергается функциональным изменениям. Именно на этом этапе закладывается фундамент, от которого зависит насколько крепким и выносливым ребёнок будет в будущем. Данная Программа дает возможность продолжить занятие физической культурой и спортом спортсменам, которые ранее обучались по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо» и их результаты обучения не соответствовали требованиям и критериям, установленным ДОПСП по виду спорта «самбо».

1.1. Цель программы

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия видом спорта «самбо».

Подготовка обучающихся для перевода на обучение по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «самбо».

Программный материал объединён в целостную систему подготовки и для поставленной цели предлагает решение следующих задач.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование общего представления о виде спорта «самбо», о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование и овладение техникой «самбо»;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях «самбо» и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по «самбо», навыки судейства.
- формирование мотивации,

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям «самбо» в частности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- умение оценивать влияние занятий «самбо» на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте с 7 до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий спортом с указанием (I или II группы здоровья). Без конкурсной основы производится приём на реализацию Программы обучающихся, отчисленных с этапа спортивной подготовки, обучения по «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо»

Образовательный процесс организуется в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Учебные группы формируются с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная

наполняемость учебной группы – 1 человек, максимальная – 20 человек (в соответствии с годом обучения, таблица №1).

Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Перевод обучающихся с одного года обучения на другой осуществляется на основании локального акта Учреждения и условий Программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения».

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо» и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения.

Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий:

-групповые занятия

-индивидуальные

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, объединенные, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), участие в спортивных мероприятиях, встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта, осуществляется по плану воспитательной работы ГАУ ДО НСО «СШ самбо».

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию ГАУ ДО НСО «СШ самбо» на начало учебного года. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Периодичность и продолжительность учебно-тренировочных занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст обучающихся, лет	Максимальное количество обучающихся, чел.	Кол-во учебных недель	Итого часов в год, час.
Спортивно-оздоровительный этап	первый	7 лет	до 24	52	до 260
	второй	10 лет	до 24	52	до 312
	третий	12 лет	до 12	52	до 416
	четвертый	12 лет	до 12	52	до 520
	пятый	12 лет	до 12	52	до 624
	шестой	12 лет	до 12	52	до 728
	седьмой	14 лет	до 10	52	до 936
	восьмой	14 лет	до 10	52	до 936
	девятый	14 лет	до 10	52	до 936
	десятый	14 лет	до 10	52	до 936

1.5. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 7 лет обучения - это многогодичная программа физкультурно-спортивной направленности, в которой обучение проводится от простого к сложному, уровень сложности увеличивается постепенно в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их физической подготовки. В течении всего срока реализации Программа может дополняться, в нее могут вноситься изменения, которые согласовываются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора Учреждения.

В Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо» спортивно-оздоровительный этап это – этап спортивной подготовки который условно делится на три уровня обучения и на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта самбо.

первый и второй уровни обучения (подготовительный и базовый) даёт обучающимся базовые умения и знания, повышается уровень физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

третий уровень обучения

(специальный) акцентирован на более углубленной подготовке обучающихся спортсменов.

Программа рассчитана на 52 учебных недели и реализуется в объеме 3792 часа.

Таблица №2

Спортивно оздоровительного этапа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Минимальное количество занятий в неделю	Минимальная Продолжительность одного занятия	Минимальное количество часов в неделю
Подготовительный	первый	01 сентября	31 августа	3	1 час	5 часов
	второй	01 сентября	31 августа	3	1 час	6 часов
Базовый	третий	01 сентября	31 августа	4	1 час	8 часов
	четвертый	01 сентября	31 августа	4	1 час	10 часов
	пятый	01 сентября	31 августа	4	1 час	12 часов
	шестой	01 сентября	31 августа	5	1 час	14 часов
Специальный	седьмой	01 сентября	31 августа	5	1 час	18 часов
	восьмой	01 сентября	31 августа	5	1 час	18 часов
	девятый	01 сентября	31 августа	5	1 час	18 часов
	десятый	01 сентября	31 августа	5	1 час	18 часов

Задачами каждого уровня обучения являются.

Подготовительный уровень

Данный уровень рассчитан на 2 года учебного процесса. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям самбо;
- сформировать навыки группировки и самостраховки;
- обучить простейшим акробатическим упражнениям.

развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

Базовый уровень

Данный уровень рассчитан на 4 года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо для дальнейших занятий в группах самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях и получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

Задачи обучения

повышение уровня физической подготовленности;
достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
профилактика вредных привычек и правонарушений;
развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;
обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Специальный уровень

Данный уровень рассчитан на 4 года учебного процесса. Дети среднего возраста 14-17 лет, перешедшие заниматься в эти группы с базового уровня данной программы, имеющие разряды и владеющие базовой техникой и тактикой борьбы самбо

Задачи обучения:

укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств
совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;
сформировать умения и навыки для поступления и учебы в высшие учебные заведения

Учреждение вправе:

Объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

Подготовительный уровень

по окончании первого - второго года обучения, обучающиеся будут знать:

Историю возникновения вида спорта «самбо» в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;
достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах.
правила поведения и техники безопасности на занятиях «самбо»;
причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий видом спорта «самбо».
правила соревнований по виду спорта «самбо», правила проведения подвижных игр, используемых в программе;
технику «самбо» в учебной, игровой и досуговой деятельности;
методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и

интенсивности нагрузок;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий видом спорта «самбо».

Будут уметь:

выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;

владеть навыками вида спорта «самбо»;

демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

демонстрировать основы техники:

1 год обучения:

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

2 год обучения:

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Личностными показателями освоения, обучающимися содержания Программы, являются умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;
демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Базовый уровень:

по окончании третьего-четвертого года обучения, обучающиеся будут знать:

знают приемы повышения уровня физической подготовленности;
основы допустимых учебно-тренировочных нагрузок
знают, как правильно развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;
знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели
знают, как правильно планировать свои действия, прогнозировать результаты и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений

Будут уметь:

выполнять усложненные элементы ОФП
выполнять все виды страховки и само страховки
выполнять команды и задачи, поставленные тренером-преподавателем
выполнять основные упражнения, перевороты, броски из стойки, болевые приемы, запланированные на этих годах обучения.

демонстрировать основы техники;

3 год обучения:

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)
Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.
Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноименной голени снаружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища.

Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

4 год обучения:

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот

Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.

Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Личностными показателями освоения, обучающимися содержания Программы, являются умения:

умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность, имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

По окончании пятого-шестого года обучения, обучающиеся будут знать:

историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

специальную базовую терминологию самбо

правила выполнения болевых приемов и их безопасности

основные правила техники безопасности при занятиях самбо

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего

гармонического развития личности

основные принципы сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливание организма;

оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение

функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного

функциональ
образа жизни

базовые сведения о строении и функциях организма

профилактические меры по предупреждению травматизма

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; сдать

итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП

Будут уметь:

Будут уметь:
выполнять основные технико-тактические приемы вида спорта самбо применять

последовательность совершенствования в технике

- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

прикладные приемы самозащиты.

презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

демонстрировать основы техники;

5 год обучения:

5 год обучения:
Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шом. Передняя подножка с скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на

скрестным захватом рук. Передняя подножка.
пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.

Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом

Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стокан ногой — разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая.

Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.

Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.
Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.

Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног

Бросок боков
разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержания со стороны головы.

[illegible]

поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём

рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк.

Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

6 год обучения:

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением. Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

Личностными показателями освоения, обучающимися содержания Программы, являются умения:

сформированы, уважительные и доброжелательные отношения к наставнику, сопернику, другому человеку
сформировано чувство собственного достоинства;
сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
развиты морально-волевые качества, смелость и решительность;
сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.
сформировано умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена Российского общества;
обладают ответственным отношением к обучению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.

Специальный уровень

По окончании седьмого-десятого года обучения, обучающиеся будут знать:

перспективы развития самбо в стране и в мире;
правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
распределение нагрузки в предсоревновательный и после-соревновательный периоды;
основы методики восстановления организма после соревнований в том числе эмоционального состояния
правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
распределение нагрузки перед соревнованиями и после них;
совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;

Будут уметь:

выполнять усложненные технико-тактические приемы;
самостоятельно проводить разминку в группе;
самостоятельно работать по индивидуальным планам разработанным тренером-преподавателем
применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;
уметь судить соревнования по Самбо;
уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

демонстрировать основы техники:

обратный узел руки заваливая соперника на себя
рычаг локтя зацепом ближней руки ногой
узел плеча с кувырком вперёд
удержание поперёк с захватом дальнего бедра
бросок через спину захватом двух рукавов
переход на рычаг колена от рычага локтя между ног
ущемление бицепса, перенося ноги в сторону головы от рычага локтя между ног
бросок через спину захватом разноимённого рукава и голени
бросок подхватом бедром изнутри захватом ворота из-под плеча кувырком
бросок через спину захватом рукава и отворота
бросок подножка на пятке захватом одноимённой ноги изнутри
бросок подхватом бедром изнутри захватом ворота из-под плеча кувырком
бросок передняя подножка с односторонним захватом рукава и отворота
ущемление ахиллесова сухожилия, с упором в подколенный сгиб
ущемление икроножной мышцы через голень руками (канарейка)
обратный узел плеча поперёк
выполняют восемь комбинаций приемов борьбы стоя и лежа

Личностными показателями освоения, обучающимися содержания Программы, являются умения:

сформирован соревновательный характер для достижения высокого результата;
сформированы морально волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм) терпеливость, упорство в достижении поставленной цели,
самодисциплина
сформировано чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся
отличная физическая подготовленность;
устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

На 1-ом и 2-ом годах обучения, занимающиеся не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спаринги со своими партнерами внутри группы, открытые внутришкольные занятия, спортивные праздники («Открытый ковер», «Кубок Новичка», «Король партера», «Хвостики») с целью получения спортивного опыта, развития пропаганды и популяризации вида спорта самбо.

На последующих годах обучения, занимающиеся могут участвовать в соревнованиях от внутришкольных до региональных турниров.

Учреждение может обеспечивает участие обучающегося в учебно-тренировочных сборах, участие обучающегося в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» в случае, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль. Проводится в конце первого полугодия обучения. Форму выбирает тренер-преподаватель с учётом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и учебно-тренировочных заданий. Например, это могут быть наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия.

Промежуточная аттестация. Проводится один раз в год, по окончании учебного года. Включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольного тестирования по общей, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Также к формам промежуточной аттестации можно отнести мониторинг участия и оценку результатов выступлений, обучающихся на официальных соревнованиях по самбо.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни), но не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни (восстановления после болезни) обучающегося.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о текущем контроле, промежуточной аттестации». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо», предусмотрена в случае перевода, занимающегося на обучения по «ДОПСР по виду спорта самбо» и проводится по контрольным нормативам для зачисления, установленными ДОПСР программой. (Приложение №2)

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

Критерии оценки результатов обучения для каждого года подготовки являются:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота. (метод оценки тестирование по ОФП)-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки – отсутствие травматизма)

-овладение основами техники и тактики борьбы самбо (механизм оценки - тестирование по СФП);

- рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями (механизм оценки – результаты соревновательной деятельности);

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются тренером-преподавателем обучающихся, согласно учебному плану.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-педагогических испытаний.

Протоколы подписываются тренером-преподавателем.

Критерии оценки: высокий, низкий, средний.

Упражнения (10-11 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (сек)	5,40	6,00	6,60	5,50	6,20	6,80
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,60	9,50	9,90	9,10	10,00	10,40
Бег 1000 метров (мин, сек)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
6-минутный бег (метр)	Без учета времени					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	13	8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	155	145	155	145	135
Подтягивание	6	4	3	—	—	—

из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	13	9	7
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	21	18	15	18	15	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	5	3	12	6	4
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	44	42	40	42	40	38
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	30	28	28	25	23

Упражнения, (11-12 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (сек)	5,70	6,00	6,80	5,90	6,40	7,10
Бег на 60 м (сек)	10,00	10,60	11,20	10,40	10,80	11,40
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,90	9,90	9,50	9,40	10,20	11,00
Бег 1500 метров (мин, сек)	7,55	8,20	8,45	8,25	8,50	9,15
Бег 2000 метров (мин, сек)	9,30	10,20	11,10	10,45	11,40	12,25
6-минутный бег (метр)	1100	1000	900	1000	900	800
Сгибание и разгибание рук в упоре	22	19	15	11	6	4

лежа на полу (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	150	140	160	140	130
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	15	11	9
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	25	22	19	22	19	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	7	5	12	9	8
Прыжки через скакалку (кол- во раз за 1 мин)	115	100	85	125	110	95
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	30	27	29	25	22

Упражнения, (12-13 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (сек)	5,50	5,80	6,60	5,70	6,20	6,90
Бег на 60 м (сек)	9,80	10,40	11,10	10,30	10,60	11,20
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,70	9,50	10,10	9,20	10,00	10,60
Бег 1500 метров (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40

Бег 2000 метров (мин, сек)	9,20	10,10	11,00	10,35	11,25	12,25
6-минутный бег (метр)	1150	1050	950	1050	950	850
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	21	17	12	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	170	160	170	150	140
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	17	14	9
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	28	25	23	25	23	20
Наклон вперед из положения сидя (см)	11	8	6	13	10	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	120	105	90	130	115	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	32	29	30	27	24

Упражнения, (13-14 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (сек)	5,30	5,60	6,30	5,50	6,00	6,70
Бег на 60 м (сек)	9,40	10,20	11,00	9,80	10,40	11,00

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,50	9,10	9,80	9,00	9,60	10,30
Бег 2000 метров (мин, сек)	9,10	10,00	10,50	10,25	11,15	12,05
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1200	1100	1000	1100	1000	900
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	23	19	13	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	165	175	160	145
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	15	10	8
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	30	28	26	28	26	24
Наклон вперед из положения сидя (см)	13	9	7	15	11	10
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	125	110	95	135	120	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	34	30	31	29	27

Упражнения, (14-15 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Бег на 30 м (сек)	5,10	5,40	6,00	5,30	5,80	6,50
Бег на 60 м (сек)	8,80	9,70	10,50	9,70	10,20	10,70
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,30	8,80	9,60	8,70	9,30	10,00
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,50	9,50	10,40	10,15	11,00	11,55
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1250	1150	1050	1150	1050	950
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	29	25	21	14	8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	185	155	190	165	140
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	5	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	14	9	4
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	34	31	28	30	27	25
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	9	7	17	12	10
Прыжки через скакалку (кол- во раз за 1 мин)	125	115	95	135	125	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	38	36	33	33	30	29

Упражнения, (15-17 лет)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м (сек)	4,90	5,20	5,70	5,20	5,60	6,30
Бег на 60 м (сек)	8,40	9,20	10,00	9,40	10,00	10,50
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,10	8,60	9,40	8,60	9,20	9,90
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,30	9,20	10,30	10,00	11,20	12,30
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1300	1200	1100	1200	1100	1000
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	28	23	14	9	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	165	190	170	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	13	8	6
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	40	35	32	35	32	30
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	10	8	18	12	11
Прыжки через скакалку (кол- во раз за 1 мин)	130	120	100	140	130	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	38	36	35	33	30

(кол-во раз за 1 мин)						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

3. Учебный план и содержание программы

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки самбиста и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, материал теоретических знаний может сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий. На теоретических занятиях могут решаться следующие задачи:

рациональное распределение нагрузок по годам обучения, постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упражнения для активного отдыха и расслабления, психологическая подготовка, создание положительного эмоционального фона учебного-занятия, переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Основы гигиены, режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Восстановительные мероприятия, которые планируются тренером-преподавателем, обговаривается с родителями обучающихся общий режим занятий в школе, режим учебно-тренировочных занятий, даются рекомендации по организации питания, отдыха. На более поздних годах обучения, к числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуется обучающимся, различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

В теоретической подготовке предусматривается самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам вида спорта самбо и другим разделам. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории вида спорта самбо. Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований, владеть основами инструкторской и судейской практики, направленной на освоение элементарных умений и навыков судейства соревнований.

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Специальная – физическая подготовка

Это прежде всего педагогический процесс, ориентированный на всестороннее развитие и воспитание обучающегося, его физических качеств и развития функциональных возможностей. Упражнения по специальной физической подготовке направлены на повторение и закрепление пройденного материала, также добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие.

К теоретической части относятся:

- техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений.
- демонстрация тренером-преподавателем выполняемых упражнений.
- знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть: Подтягивание на перекладине максимальное количество раз; поднос прямых ног к перекладине; висом на перекладине держать уголок на время; на брусках отжиматься максимальное количество раз; держать уголок на время; подъём разгибом с плеч; стоя на руках, прислонив ноги пятками к стенке, отжаться максимальное количество раз; кача шею на борцовском мосту на количество раз; забегания на борцовском мосту на время и количество раз; перекидывание из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно.

Технико-тактическая подготовка.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного учебно-тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в создавшихся конкретных условиях схватки.

Тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально-волевые качества качествам и намерениям противника.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Соревновательная (интегральная подготовка)

Соревнования по борьбе самбо являются своеобразной проверкой учебно-тренировочной работы, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли. Без соревнований работа по самбо становится напрасной. Обучающиеся не видят результатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта.

Соревнования представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждого самбиста. Соревнования проводятся по существующим правилам в самбо.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физиологической, тактической и психологической подготовленности.

К психологической подготовке относятся, создание положительного эмоционального фона учебной тренировки, переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия, внушение, психорегулирующая тренировка (подготовка к соревнованиям)

Учебный годовой план

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап (подготовительный уровень обучения)	первый	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	21			Беседа
		Общая физическая подготовка	110	30	80	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	35	10	20	Диагностика
		Техническая подготовка	76	26	50	Диагностика
		Соревновательная (интегральная) подготовка	6	5	1	Педагогическое наблюдение
		Контрольные занятия	8	2	6	Тестирование
		Медицинское обследование.	2			Мед. осмотр.

	второй	Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	260			
		Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	21			Беседа
		Общая физическая подготовка	130	20	110	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	52	12	40	Диагностика
		Техническая подготовка	88	18	70	Диагностика
		Контрольные занятия	4	1	3	Тестирование
		Соревновательная (интегральная) подготовка	13	10	3	Показательные выступления
		Медицинское обследование.	2			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	312			

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап (Базовый уровень)	третий	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	37			Беседа
		Общая физическая подготовка	168	8	160	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	78	6	72	Диагностика
		Техническая подготовка	106	16	90	Диагностика
		Соревновательная (интегральная) подготовка	13	6	7	Педагогическое наблюдение
		Контрольные занятия	8	1	7	Тестирование
		Медицинский осмотр	4			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	416			
	четвертый	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	44			Беседа
		Общая физическая подготовка	210	10	200	Диагностика

		Специальная физическая подготовка	114	14	100	Диагностика
		Техническая подготовка	120	30	90	Диагностика
		Контрольные занятия	10	2	8	Тестирование
		Медицинский осмотр	6			Мед. осмотр.
		Соревновательная (интегральная) подготовка	14	10	4	Показательные выступления
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	520			
	пятый	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	66			Беседа
		Общая физическая подготовка	165	15	160	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	160	10	170	Диагностика
		Техническая подготовка	192	30	162	Диагностика
		Контрольные занятия	11	2	9	Тестирование
		Соревновательная (интегральная) подготовка	21	15	6	Показательные выступления
		Медицинский осмотр	7			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	624			
	шестой	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
		Теоретическая подготовка	68			Беседа
		Общая физическая подготовка	165	15	150	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	160	10	150	Диагностика
		Техническая подготовка	292	37	255	Диагностика
		Контрольные занятия	11	2	9	Тестирование
		Соревновательная (интегральная) подготовка	21	15	6	Показательные выступления
		Медицинский осмотр	7			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	2	1	1	
		Итого:	728			

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап (Специальный уровень)	седьмой восьмой девятый десятый	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
		Теоретическая подготовка	79			Беседа
		Общая физическая подготовка	140	20	120	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	238	38	200	Диагностика
		Техническая подготовка	428	58	372	Диагностика
		Соревновательная (интегральная) подготовка	25	19	6	Педагогическое наблюдение
		Контрольные занятия	16	2	14	Тестирование
		Медицинский осмотр	6			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	2	1	1	
		Итого:	936			

Тренер-преподаватель может самостоятельно распределять ежемесячно объём учебной нагрузки. Помесячное и недельное распределение утверждённого годового объёма учебно-тренировочной и тренировочной нагрузки может изменяться в течение года в зависимости от тренировочного периода (спортивного сезона) по инициативе тренера-преподавателя, но в рамках годового объёма, предусмотренного Программой. Кроме того, иная педагогическая и тренерская работа (методическая, заполнение документации, др.) осуществляется за пределами расписания и планируется тренером-преподавателем самостоятельно с учётом распоряжений и приказов руководителя.

3. Содержание программного материала

3.1. Подготовительный уровень, первый-второй год обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий самбо. (приложение 1).

2. Теоретическая подготовка

Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания и удушающие приемы.
Терминология самбо.

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Основы техники и тактики самбо. Формирование представлений о разновидностях спортивных дисциплин и правилах соревнований по самбо. Гигиена, закаливание, питание и режим дня обучающегося. Правила безопасного поведения во время занятий самбо.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Акробатические упражнения. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами.

3. Общая физическая подготовка

Теория

Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические).

Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата.

Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

Практика

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для туловища.
4. Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.

Повороты налево, направо переступанием и прыжком.

Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.

Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны.

Расчеты на первый - второй, по три, по четыре.

Выполнение команд "Шагом марш!", "Группа, стой!"

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.

5. Ритмичная ходьба.

6. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.

7. Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами,

8. Ходьба с изменением темпа.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.

2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.

3. Бег с преодолением препятствий.

4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.

5. Бег "змейкой" между расставленными предметами.

6. Смешанный бег на месте и в движении.

7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.

8. Бег со средней скоростью 60 м.
9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
10. Бег по пересеченной местности (300-500м).
11. Челночный бег (3 раза x 10 м).
12. Бег с сохранением правильной осанки.
13. Свободный непринужденный бег во время игры.
14. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
15. Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами.
16. Быстрый бег парами, группами.

Прыжки

- Прыжки на двух ногах на месте.
- Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).
- Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
- Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).
- Прыжки через короткую скакалку.
- Прыжки через неподвижную длинную скакалку.
- Прыжки через качающуюся длинную скакалку.
- Прыжки на возвышение до 20-25 см.
- Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
- Прыжки на одной ноге.
- Произвольные прыжки на месте и в движении.

Бросание, ловля, метание

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
7. Набрасывание мяча на кольцо (расстояние 1-1,5 м)
8. Метание в движущуюся цель.
9. Катание набивных мячей (1 кг).
10. Перекатывание малого мяча друг другу.
11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).
12. Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров.
13. Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю.
14. Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров.
15. Метание теннисного мяча на дальность по "коридору" (ширина 10м.).
16. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.

17. Броски мяча в кольцо.

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.
2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
3. Переползание через несколько предметов подряд.
4. Ползание на четвереньках "змейкой" между предметами.
5. Ползание назад.
6. Попытки лазанья по канату (шесту).
7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
8. Чередование ползания с другими видами деятельности.
9. Ползание по-пластунски.
10. Лазанье по канату, веревочной лестнице.

11. Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп.
12. Ползание по скамейке, бревну.
13. Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом.
14. Ползание по полу "каракатицей" вперед, назад.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы.
- Игры на развитие органов дыхания.
- Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.
- Упражнения для формирования правильной осанки
1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
4. Поочередное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.
13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке

передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками:

- а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение;
- б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх;
- в) полуприседания и приседания.

4. Специальная физическая подготовка

Теория

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Практика

Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия.

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа;
- заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову;
- ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа

Прогибы, назад стоя на коленях;

- садиться между голени на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами;
- наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу.

Наклоны туловища вперед, стоя;

- «выкрут» с гимнастической палкой;
- покачивание из положения продольного и поперечного шпагата;
- вращение и наклоны головы;
- разгибание и сгибание пальцев руки;
- помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху,

максимальный выпад вперед;

- не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки;
- хлопки ладонями перед грудью и за спиной;
- заведение ноги за голову в положении сидя;
- вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине;
- в упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и

влево.

2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

- Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.
- Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в

приседе.

3. Упражнения на развитие силовых способностей:

- Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах «тачкой»; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком;

поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, шесту; висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке; в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза; приседание во фронтальной, левой, правой стойках; приседание с предметом в руках; игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”.

4. Упражнения на развитие скоростных качеств:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек). Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

5. Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития).

-**Упоры:** присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.

-**Группировки:** лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе.

-**Перекаты:** назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину.

-**Кувырки:**

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперед-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

5. Техническая подготовка

Теория

формирование основных особенностей техники самбо, понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая). тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Практика

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер),

ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

6. Соревновательная (интегральная) подготовка

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных

бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях: