

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительный комплекс «Метеор»

СОГЛАСОВАНО:
Тренерский совет
протокол № 1
от «03» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ ДО ФОК «Метеор»
от «03» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Тип программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: базовый
Форма обучения: очная
Год разработки: 2026

Автор-составитель инструктор-методист
Кузнецова Анна Сергеевна
Исполнитель тренер-преподаватель
Чиненкова Яна Дмитриевна

г. Павлово
2026 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

1.1. Пояснительная записка

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

16 ноября 1938 года, вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР №633 «О развитии борьбы вольного стиля», который дал старт развитию самбо как массового вида спорта. В соответствии с документом были организованы секции «борьбы вольного стиля» при всех республиканских, краевых, областных и городских комитетах по делам физкультуры и спорта, в республиках и краях следовало организовать систематические занятия и тренировки по национальным видам борьбы. Были определены организационные и финансовые мероприятия по развитию борьбы. Самбо считался оборонным видом спорта, боевой разновидности самбо обучались только сотрудники силовых структур.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (FILA) самбо признается международным видом спорта. Это дало толчок для роста популярности самбо по всему миру. Уже в 1967 году в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие Югославия, Япония, Монголия, Болгария и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира.

В самбо применяются: броски, зацепы, подсечки, захваты, болевые приемы, удержания и прочие атакующие и защитные действия. Борьба проводится в стойке и лежа на ковре (в партере). Во время схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра. Спортсмен может, с разрешения судьи, покинуть ковер для приведения в порядок экипировки. Медицинская помощь оказывается на ковре или на краю ковра. На ее оказание отводится в общей сложности не более 3 минут в ходе одной схватки.

Продолжительность схватки.

Для взрослых и старшего возраста — 5 минут (мужчины) и 4 минуты (женщины), для среднего и младшего возрастов — 4 минуты (мужчины и женщины), для ветеранов — 4 минуты (мужчины) и 3 минуты (женщины).

Система баллов. 4 балла присуждается за бросок соперника на спину с падением

атакующего, за бросок соперника на бок без падения атакующего и за удержание в течение 20 секунд. 2 балла присуждаются за бросок соперника на бок с падением атакующего, за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего и за удержания в течение 10 секунд. 1 балл присуждается за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Ковер. Имеет форму квадрата 10х10 или 13х13 м, толщиной не менее 5 см. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, — круг диаметром 6–9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (по левую сторону от судейского стола) и красным цветом (по правую).

Экипировка. Борец носит специальную куртку красного или синего цвета, спортивные трусы и борцовскую обувь. Мужчинам допускается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам — топ или закрытый купальник.

Начинать заниматься самбо можно в любом возрасте. Чтобы добиться действительно хороших спортивных результатов, стоит осваивать технику борьбы еще в 4 – 5-летнем возрасте, когда у детей можно развить максимальную гибкость и выносливость. Но для общего физического развития и выработки навыков самообороны можно обратиться к дзюдо и во взрослом состоянии.

Самбо в первую очередь развивает физическую силу человека, ведь спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление соперников, проводить сложные приемы и контрприемы. Лучше всего занятия самбо подходят людям с равномерно развитой мускулатурой, но если у человека сильнее развиты мышцы спины, ног, рук, ему просто подбирают специальную систему тренировок. Для развития силы самбисты применяют различные упражнения, многие из которых похожи на движения, выполняемые в ходе поединков. Все упражнения на силу обязательно выполняются максимально быстро и с большим количеством повторений, часто используются утяжелители. Как только комплекс упражнений начинает даваться спортсмену легко, тренер подбирает новый, чтобы не тормозить развитие силовых качеств своего подопечного.

Самбо развивает у спортсменов не только силу, но и ряд других качеств. В первую очередь к ним относятся ловкость, гибкость и быстрота. Для развития быстроты реакции спортсмены многократно повторяют различные движения в максимально высоком темпе, используют различные снаряды, играют в баскетбол, футбол и другие игры, требующие постоянных ускорений и быстрого реагирования на действия партнеров.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Самбо»: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы на отделение самбо.

Отличительная особенность данной программы. У школьников в связи с большими учебными нагрузками и домашними заданиями развивается гиподинамия. Решить проблему, призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизну при реализации программы определяет комплексность воспитательных и образовательных задач, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетным направлением в деятельности МАОУ ДО ФОК «Метеор». Программа поможет обучающимся сформировать положительный интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, а также привлечению детей к дополнительному образованию.

В реализации данной программы участвуют дети младшего школьного возраста (7-10) лет желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу принимаются обучающиеся разного пола, которые являются основным составом при обучении. Состав группы постоянный. В группу принимаются дети без предварительной подготовки и наличия способностей. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с переездом;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей;
- невыполнение контрольных нормативов.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов в год – 276;

Форма обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет

очную форму обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу 7-18 лет, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения. Для допуска к занятиям требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

Режим занятий

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель в условиях ФОКа.

Уровень программы – *базовый*.

Количество часов в неделю – 6 часов; Периодичность в неделю – 3 раза;

Продолжительность занятия – 2 академических часа;

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, ориентирование детей младшего школьного возраста на занятия самбо.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

Предметные (образовательные, обучающие):

- Ознакомить с теорией и практикой самбо как вида спорта;
- Подготовить обучающихся к выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоить обучающимися технику самбо: передвижения, захватов, бросков.

Метапредметные (развивающие):

- развивать ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;
- развивать основы коммуникативной культуры личности.

Здоровьесберегающие:

- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма;

- способствовать формированию навыков и умений личной гигиены и укрепления здоровья.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Таблица №1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24		Устный контроль, тестирование
2	Общая физическая подготовка	72		72	Контрольные нормативы, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	48		48	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	110		110	Контрольные нормативы, соревнования
5	Соревнования	2		2	Календарные соревнования
6	Входная, промежуточная и итоговая аттестация	20		20	Контрольные нормативы
Итого:		276	24	252	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. История развития самбо. Краткие исторические сведения о возникновении самбо. Самбо в России.

3. Правила соревнований самбо. Виды стартов. Положение и программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд.

4. *Закаливание организма.* Виды, правила закаливания.

5. *Личная гигиена.* Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена одежды и обуви.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка самбиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между

равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой самбиста стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при борьбе в самбо. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы самбиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости самбиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для самбиста предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В самбо все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых самбисту.

Упражнения для развития силы

1. Упражнения для развития силы самбиста с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы самбиста с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в самбо применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем

употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если самбист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости

Для развития силы самбиста необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.
2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.
3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим борцовским приемам.

Главным средством для развития скорости самбистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в самбо развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости самбистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости самбистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (регби, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие самбистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также борцовские упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в самбо следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале

основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости самбистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами самбо.

Специальная физическая подготовка:

Занятия специальной физической подготовкой самбистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое самбисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов самбо.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка самбистов. Развитие силы самбистов. Выполнение большинства технических элементов в самбо сложно себе представить без проявления специальной силы. Как бы высоко ни были развиты некоторые качества самбиста, они не компенсируют недостаточное или слабое развитие других. Поэтому задача самбиста — не только овладеть сложной техникой самбо, но стать всесторонне физически развитым, хорошо подготовленным спортсменом.

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.

В специальную физическую подготовку самбистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.

- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями.

Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением

препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных,) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захвата. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче-запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи набивного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи набивного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во

встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. П.

Техническая подготовка:

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

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

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

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

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

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

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

Борьба стоя (броски).

Задняя подножка:

- Задняя подножка с колена, задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке.

Передняя подножка:

- Передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком:

- Бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро:

- Бросок через бедро с захватом головы с падением;
- Бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову:

- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка:

- боковая подсечка при движении противника вперед;

- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи, боковая подсечка в темп шагов.

Передняя подсечка:

- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено.

Зацеп:

- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив).

Отхват:

- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подбив голенью.

Подхват:

- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

Переворачивание:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку, переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками, переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание с захватом на рычаг, переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, переворачивание с захватом шеи и дальней ноги, переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок, переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием, переворот косым захватом, переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, заваливание.

Удержание:

удержание сбоку, удержание сбоку без захвата шеи, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперек, удержание со стороны головы и захватом рук, удержание со стороны ног, удержание верхом, удержание поперек с захватом головы, удержание со стороны головы и пояса, удержание со стороны ног с захватом из-под рук, освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы:

рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя при помощи плеча сверху, рычаг локтя через предплечье, рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках, перегибание локтя при помощи ног сверху, перегибание локтя через предплечья с упором в плечо, рычаг локтя при помощи туловища сверху, рычаг локтя с захватом руки между ног, рычаг локтя с захватом руки между ног садясь, узел поперек, выкручивание плеча подниманием локтя, рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке», ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа), рычаг колена между ног, узел ноги ногой, рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами, ущемление ноги (икроножной мышцы).

Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук:

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение набок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа, упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения, вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

Поднимание, переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе, повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

Спортивные и подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка

мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Соревнования:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная и итоговая аттестация:

Выполнение контрольных упражнений по теоретической, общей и специальной физической подготовке (Приложение 3,4).

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Личностными результатами освоения программы «Самбо» является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других.

Метапредметными результатами изучения курса «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;

- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение высказывать свое мнение.

Предметными результатами освоения курса «Самбо» является формирование следующих умений:

- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений;
- стойка, сохранение равновесия;
- технике бросков;
- техника партера.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы «Самбо»

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен на основе годового календарного графика учреждения и является документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности в учреждении (Приложение 1).

Продолжительность учебного года 46 недель.

Таблица № 4

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень	1 сентября	31 июля	46	276 часов, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа

3.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ковер самбо (12 x 12 м)	комплект	1
2.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20
3.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
8.	Резиновые амортизаторы	штук	20
9.	Канат для лазанья	штук	2
10.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	20
14.	Утяжелитель для рук	комплект	20

Информационное обеспечение:

- план эвакуации;
- мастер – классы от спортсменов – призеров различных уровней соревнований;
- интернет – ресурсы;
- специализированная литература для тренера-преподавателя и обучающихся.

3.3. Формы аттестации\контроля

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных учащимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протоколы сдачи аттестации;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;
- итоговый отчет тренера – преподавателя.

3.4. Оценочные материалы

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития и становление координационных механизмов. Программа обследования младших школьников состоит из двух разделов, характеризующих:

1. развитие физических качеств: силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и других;
2. знания о гигиене, закаливанию.

3. Контроль специальной физической подготовки.

Контроль физической и специальной подготовки представлен в приложении 3.

Контроль теоретической части программы представлен в Приложении 4.

3.5. Методические материалы

Основными формами организации воспитательного процесса являются: теоретические и практические занятия, итоговая аттестация. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, демонстрации наглядных пособий. Теоретические занятия проводятся непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Применяются различные методы обучения:

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор);
- наглядные (показ упражнений демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств);
- практические (многократное повторение движений стойки, передвижения);
- методы ориентирования (линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д).
- игровой метод (упражнениями в игровой форме, эстафеты и игра);
- соревновательный метод (специально организованная соревновательная деятельность).

Использование вышеперечисленного в работе тренера-преподавателя, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Формы организации учебного занятия

Фронтальный, групповой, индивидуальный. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

При освоении материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» используются следующие педагогические технологии:

- **физкультурно-оздоровительные** (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);

- **сохранение и стимулирование здоровья** (технологии использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, динамические паузы,);
- **групповые технологии** - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;
- **технология сотрудничества** - равенство в отношениях тренера – преподавателя с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Совместно определяют разнообразную деятельность (игры, труд, праздники, развлечения).
- **игровая педагогическая технология** - это последовательная деятельность тренера – преподавателя по отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.
- **коллективная форма обучения** означает такую организацию обучения, при которой все участники работают друг с другом в парах и состав пар периодически меняется (общение происходит либо с каждым отдельно, либо по очереди);
- **технология исследовательского (проблемного) обучения**, при которой организация занятий предполагает создание под руководством тренера – преподавателя проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров;
- **здоровьесберегающие технологии.**

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

Задача: подготовка обучающихся к работе на учебно-тренировочном занятии. *Содержание этапа:* организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап -основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2.Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3.Закрепление знаний и способов действий.

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые обучающимися самостоятельно.

4.Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап- итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап-рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактические материалы:

В реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- демонстрационные пособия по обучению технике самбо, передвижения, реакции, бросок (Приложение 2).

3.6. Рабочая программа воспитания.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой личности, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, создание условий для развития его способностей и саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине;
- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

Получение информации о планируемых результатах обучающихся является педагогическим наблюдением.

3.7. Календарный план воспитательной работы

Цель: развитие личности подростка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

Создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья учащихся;

Создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

Привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Инструктаж по Т/Б при занятиях, предотвращению травматизма и охране жизни	сентябрь	тренер-преподаватель
2	Беседа на тему: коронавирус: меры предосторожности и профилактики	сентябрь	тренер-преподаватель
3	Посещение музея	октябрь	тренер-преподаватель
4	Беседа терроризм угроза общества	ноябрь	тренер-преподаватель
5	Внутришкольные соревнования по самбо	ноябрь	тренер-преподаватель
6	Индивидуальные консультации с родителями	в течении декабря	тренер-преподаватель
7	Инструктаж по охране жизни и укреплению здоровья обучающихся	январь	тренер-преподаватель
8	Внутришкольные соревнования по самбо «День защитника отечества»	февраль	тренер-преподаватель
9	Беседа на тему: «Правила дорожного движения»	март	тренер-преподаватель
10	Инструктаж по технике безопасности на тренировке и во время соревнований	апрель	тренер-преподаватель
11	Беседа с родителями испытывающих трудности в воспитании детей	май	тренер-преподаватель
12	Внутришкольные соревнования по самбо «День защиты детей»	июнь	тренер-преподаватель

Список литературы

Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее -Концепция);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);

10. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

11. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Устав МБУ ФОК «Торпедо».

Литература, используемая при составлении программы:

1. Аникин, А.П. Подготовка юных самбистов /А.П. Аникин, В.И. Ванеев, Е.Н. Коленько, Е.Н. Степанов. - М: Физкультура и спорт, 2012. - 324с.

2. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики /А.С. Белкин. — Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: Академия, 2010. - 192с.;

2. Бутин, И.М. Самбо /И.М. Бутин. - учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М: Академия, 2009.;

3. Донской, Д.Д. Специальные упражнения самбиста /Д.Д. Донской. - М: Физкультура и спорт, 2013. - 322с.

4. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка. Психофизиологические основы детской валеологии /Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М: ВЛАДОС, 2006. -144с.;

5. Ефименко, Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» /Н.Н. Ефименко. - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. - 256с.;

6. Жуков, М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов /М.Н. Жуков. - М: «Академия», 2000. - 160с.

7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет /. - Пособие для педагогов школьных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001. - 336с.;

8. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.;
9. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях /составители Бегун И.С, Котлярова В.И. под ред. Федченко Н.С. - М: Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2013. - 232с.;
10. Огольцов, И.Г. Тренировка самбиста /И.Г. Огольцов. - М: Физкультура и спорт, 2011. — 189с.
11. Основы теории и методики физической культуры /Максименко А.М. - М: 2001. - 319с.;
12. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста /Л.И. Пензулаева. - М: ВЛАДОС, 2002. - 112с.;
13. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет /Л.И. Пензулаева. — М: ВЛАДОС, 2002. - 112с.;
14. Примерная программа для дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Самбо» /. - М: Советский спорт, 2005. - 74с.;
15. Пятьсот игр и эстафет /. - М: Физкультура и спорт, 2000. - 304с.;
16. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта /А.В. Родионов. - Учебник для вузов. - М: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - 36-37с.;
17. Савенков, А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников /А.И. Савенков. - Учебник для вузов. - СПб: Питер, 2004. - 272с.;
18. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М: ВЛАДОС, 2014. - 150с.;
19. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка /Э.Я. Степаненкова. - Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - Москва: «Академия», 2001. - 368с.;
20. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.;
21. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная /Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М: Олимпия Пресс, 2005. - 258с.;
22. Цымбалова, Л.Н. Подвижные игры для детей /Л.Н. Цымбалова. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192с.;

23. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста /С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов. - Учебно-методическое пособие. - М: Советский спорт, 2004. - 120с.;

Интернет-ресурсы

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkulturnica.ru/>. – свободный/10.04.2021 г.
2. Журнал "Самбо" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.skisport.ru/articles/section/84/>, свободный/06.04.2021 г.;
3. Методический материал для обучения лыжным ходам [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskiy-material-dlya-obucheniya-lizhnim-hodam-1806372.html>, свободный/10.04.2021 г.;
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный/04.04.2021 г.;
5. Тест "Закаливание" [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/tiest-zakalivaniie.html>, свободный/04.04.2021 г.
6. Педагогические технологии в дополнительном образовании [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/14/sovremennye-pedagogicheskie-tekhnologii-v>, свободный/04/04/2020г.
7. Тест для начальных классов по теме "Гигиена" [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/tiest-dlia-nachal-nykh-klassov-po-tiemie-gighiiena.html>, свободный/05.04.2021 г.

Литература и источники информации для обучающихся

Литература для изучения:

1. Самбо для всех /. - Стивен Гаскил. - Тулома, 2014.
2. Бутин, И.М. Самбо /И.М. Бутин. - Владос- Пресс, 2003.
3. Основы здорового образа жизни /Чумаков, Б.Н. - Учебное пособие. - М: ПО России, 2004. - 416с.

Справочная литература:

1. Самбо в России. Лучшие самбисты России [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: https://sportschools.ru/page.php?name=ski_russia
2. Ширков, Ю.А. О развитии самбо в России [Электронный ресурс] / Ю.А. Ширков. - Электрон. текстовые дан. - 2019. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-razvitiilyzhnyh-vidov-sporta-v-rossii>.

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень обучения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта самбо

Таблица № 7

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Б/у			Б/у		
	Общая физическая подготовка					
	1	2	3	1	2	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	11.8	10.9	10.7	12.9	11.6	11.4
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	2	4	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	12	17	4	5	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) 30 с.	12	13	16	7	10	13
Прыжок в длину с места, см	100	105	120	95	100	110

- **Норматив «выполнен» – 1 балл, «не выполнен» - 0 баллов;**

Для зачисления в группу базового уровня 1 года обучения - 4 балла;

**Контрольно-переводные нормативы для базового и углубленного уровня обучения
по общей и специальной физической подготовке по виду спорта самбо на конец года**

Таблица № 8

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Б/у			Б/у		
	Общая физическая подготовка					
	1	2	3	1	2	3
«Челночный бег» 3х10 м, с	10.6	10.0	9.9	11.7	11.3	10.7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20	23	7	10	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	14	16	18	11	13	15
Прыжок в длину с места, см	120	135	150	115	130	145

- **Норматив «выполнен» – 1 балл, «не выполнен» - 0 баллов;**

Для перевода в группу базового уровня 2 года обучения - 4 балла;

Контрольно-переводные нормативы на базовый уровень обучения по технической подготовке по виду спорта самбо на конец года

Таблица № 9

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Б/у			Б/у		
	Техническая подготовка					
	1	2	3	1	2	3
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	30,8	30,4	29,9	31,9	30,8	29,5
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	35,7	34,7	32,9	-	-	-
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом) с.	28,8	28,5	27,9	34,9	33,7	33,2

Для перевода на следующий год обучения требуется выполнить нормативы по технической подготовке в полном объеме.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

1. Челночный бег 3х10. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под грифы, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с, продолжает выполнение испытания.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Принять исходное положение: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лопатки на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры); подняться, коснуться локтями бедер (или коленей), и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд; опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд

6. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

1. Забегания на «борцовском мосту». Забегания на «борцовском мосту» предназначен для оценки силовой выносливости мышц шеи. Встать на борцовский мостик животом вниз, жестко зафиксировав положение головы, начать оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тело. Двигаться по кругу приставными шагами и, когда бежать уже станет некуда, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском

мосту животом вверх. Дальше двигаться по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова оказаться на мосту животом вниз.

2. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно.

Начать прокат, точка соприкосновения головы с полом постепенно переходит с затылка на лобную часть, при этом одновременно точки соприкосновения ног тоже смещаются на полую ступню, - больше даже на пятку. Достигнув упора на лоб, начинаем движение в обратном направлении к первоначальному положению.

3. Бросок партнера через бедро (передней подножкой, подхватом).

Передней подножкой. Бросок удобнее выполнять, когда обороняющийся наклоняется вперед или напирает на атакующего. И. п. Противники находятся во фронтальной стойке. Атакующий захватывает обороняющегося за разноименный отворот и рукав. Подшагнуть левой ногой и развернуть стопу внутрь. Перенести на нее тяжесть тела, освободив правую ногу; Разворачиваясь на левой ноге, сильным рывком руками сбить обороняющегося на левый носок. Одновременно с этим подсесть под обороняющегося в разножке и вывести его руками вперед-вверх; Продолжая толчок руками, по дуге от себя вперед, под себя, бросить обороняющегося на спину, выпрямляя атакующую ногу.

Подхватом. Захватив правой рукой партнера за отворот сзади, потянуть его вперед-влево-вверх. Противник отклонится вперед-влево и для сохранения равновесия сделает шаг левой ногой вперед-влево. В этот момент, расслабив правую руку, повернуться налево кругом так, чтобы правой ягодицей прижаться к нижней части туловища противника спереди. Поставить левую согнутую ногу сзади пятки правой ноги и перенести на нее тяжесть своего тела. Рывком левой рукой вперед-вниз, а правой вверх- вперед наклонить противника вперед и прижать его грудью к своему правому боку. Наклоняясь вперед, выпрямить левую ногу и махом правой ноги назад-вверх подбить задней стороной бедра левое бедро противника изнутри. Поворотом головы и плеч влево усилить рывок руками влево-вперед. Противник перевернется в воздухе и упадет спиной уноском левой ноги атакующего.