

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании  
педагогического совета МБУДО СШ № 2  
Протокол № 4  
от «31» мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО СШ № 2  
*Мерз* В.К. Нерубенко  
приказ № 208 от «26» июня 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «самбо»**

Возраст обучающихся 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Авторы-составители:**

Ананьев С.И. - тренер-преподаватель 1/к,  
МС России по дзюдо;

Бармин Д.Н. – тренер-преподаватель,  
МС России по дзюдо и самбо;

Тибейкина Е.Н. – заместитель директора в/к,  
инструктор-методист б/к;

г. Белгород, 2024

## Оглавление

1. Пояснительная записка
    - 1.1. Цель и задачи программы
  2. Характеристика вида спорта
    - 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе
    - 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы
    - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы
    - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
    - 2.5. Календарный учебно-тренировочный график
    - 2.6. Календарный план воспитательной работы
    - 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
    - 2.8. Инструкторская и судейская практика
    - 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
  3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо»
    - 3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа
  4. Рабочая программа по виду спорта
    - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
    - 4.2. Перечень методов развития физических качеств
    - 4.3. Профилактика травматизма на занятиях самбо
    - 4.4. Учебно-тематический план
  5. Материально-технические условия
  6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программе
- Приложение № 1

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в спортивно-оздоровительной группе (в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки).

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ с актуальными изменениями;

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «самбо», физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для зачисления на обучение по программам спортивной подготовки.

### 1.1. Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** повышение мотивации к регулярным занятиям спортом обучающихся, к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, виду спорта спортивная борьба.

#### **Задачи Программы:**

- Формировать знания о физической культуре и избранном виде спорта – самбо, об укреплении здоровья и его связи с физическим развитием, организацией режима дня и закаливания организма;

- Формировать физическую и духовную культуры, культуру здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций самбо.

- Содействовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в виде спорта самбо;

- Расширять двигательный опыт, обеспечивающий культуру движений и освоение техники физических упражнений, в том числе вида спорта самбо;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям самбо.

## **2. Характеристика вида спорта самбо**

Самбо, («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также самбо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо - спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока - уже в 1940-е - официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по коврику без захватов. Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция - захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

Дистанция вплотную - самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10x10 м или 13x13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность коврика закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь коврика, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части коврика (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла коврика обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего

цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

## 2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся на этапе, количество лиц, обучающихся на этапе

**Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа и возрастные границы лиц, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, количество лиц, обучающихся на этапе в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта «самбо»**

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)*
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	7-18 лет	15

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности определяется:

На этапе начальной подготовки - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного от минимальной наполняемости.

## 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Общий объем Программы включает: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год.

### Объем дополнительной общеразвивающей подготовки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Кол-во часов в неделю	4
Общее кол-во часов в год	184

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать 2-х академических часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединение (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.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися разновозрастной категории:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядом и (или) спортивных званий.
- Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (кол-во суток)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Реализация программы начинается 1 сентября.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в процессе реализации программы нагрузка дозируется в часах.

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2

#### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Спортивно-оздоровительный этап	Недельная нагрузка в часах
			4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2
		Минимальная наполняемость групп (человек, мин.)	15
1.	Общая физическая подготовка		76
2.	Специальная физическая подготовка		14
3.	Участие в соревнованиях		-
4.	Техническая подготовка		68
5.	Тактическая подготовка		14
	Теоретическая подготовка		4
	Психологическая подготовка		4

6.	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1
	Восстановительные мероприятия	1
	Тестирование и контроль	2
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>184</b>

### 2.5. Календарный учебно-тренировочный график

Годовой план рассчитан на 46 учебных недель в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Расписание занятий утверждается директором учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учетом и в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

### Примерный календарный учебно-тренировочный график для спортивно-оздоровительной группы

Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	-	76
Специальная физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	-	14
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	6	7	6	6	6	7	7	5	6	-	68
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	-	14
Теоретическая подготовка	1	1						1			1	-	4
Психологическая подготовка		1			1	1				1		-	4
Инструкторская практика												-	-
Судейская практика												-	-
Медицинские, медико-биологические,				1								-	1
Восстановительные мероприятия,											1	-	1
Тестирование и контроль				1						1		-	2
<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>184</b>

### 2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне



развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса Самбо истов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

#### **Психологическая подготовка**

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях самбистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

*Общая психологическая подготовка* – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

*Специальная психологическая подготовка* к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена

к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

*Психологическая (психическая) защита* от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

### **Средства психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

#### ***Средства для воспитания решительности:***

- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

#### ***Для воспитания настойчивости:***

- обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;
- метание мяча в цель на точность;
- выполнение упражнений в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

#### ***Средства для воспитания выдержки:***

- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;
- задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

#### ***Средства для воспитания смелости:***

- выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

- демонстрация техники упражнений перед группой.

### ***Средства для воспитания трудолюбия***

- выполнение индивидуального домашнего задания;
- качественное выполнение упражнений в конце тренировки;
- содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга  
в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо».

### 2.8. Инструкторская и судебная практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

*Инструкторская практика* – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта самбо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

*Судейская практика* направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся самбо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по самбо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

### ***Медико-биологические средства***

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

### ***Гигиенические средства:***

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

### ***Физические средства:***

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

### ***Фармакологические средства:***

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

## **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО») и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

### **3. Система контроля за реализацией дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо»**

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить комплекс контрольных упражнений (контрольные нормативы).

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

#### **3.1. Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительного этапа**



### Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
2.	Челночный бег 3x10 м	с
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	

Уровень сдачи контрольных нормативов в спортивно-оздоровительной группе рассчитывается из динамики развития физических качеств на начало и окончание учебного года.

*Уровень теоретической подготовленности* спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов с целью получения запланированных результатов.

##### *Технология разработки рабочей программы*

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по самбо для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одной организации (данное решение должно быть утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

##### *Структура рабочей программы:*

Титульный лист

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Годовой учебный план
3. Содержание теоретической и практической подготовки
4. План воспитательной работы
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся

6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.)
7. Календарное планирование (этапы годового цикла)
8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки
9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

##### ***Общая физическая подготовка***

*Практические занятия:* строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо -с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости,

выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

### *Техническая подготовка*

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.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо

## **1. Борьба стоя:**

### ***Стойки:***

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

### ***Перемещения:***

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

### ***Основные захваты:***

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

### ***Основные броски:***

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

## **2. Борьба лежа:**

### ***Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:***

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

### ***Удержания:***

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

### ***Болевые приемы на руки:***

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

### ***Тактика самбо:***

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

### ***Тактическая подготовка***

*Тактика проведения захватов и бросков удержаний:* использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы,

вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

*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;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать)

проведение

конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

### ***Теоретическая подготовка***

*Физическая культура и спорт.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

*Краткий обзор развития самбо.* История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

*Гигиенические основы ФК и С.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

*Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

*Правила вида спорта.* Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

*Самоконтроль в процессе занятий.* Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

## **4.2. Перечень методов развития физических качеств.**

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке Самбо истов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

*Методы развития силовых способностей:* методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрических усилий, статодинамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

*Методы развития скоростных способностей:* методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ), игровой метод, соревновательный метод.

*Методы развития координационных способностей:* стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

*Методы развития выносливости:* равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

*Методы развития гибкости:* основной метод повторный. В процессе развития физических качеств у Самбо истов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у Самбистов.

### **4.3. Профилактика травматизма на занятиях самбо**

Основные причины травматизма на занятиях самбо:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий;
- отсутствие навыка страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать самбистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- Воспитывать самостоятельность занимающихся. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у Самбо истов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно



постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены

на предупреждение травматизма.

- Выполнение функций контроля. Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны.

- Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

- Распознавание источников возможных опасностей. Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

- Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся. Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «самбо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных самбо истов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

#### 4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени.

Учебно-тематический план представлен в приложении № 1.

### 5. Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазанья	штук	2
2.	Канат для перетягивания	штук	1
3.	Ковер самбо (12x12 м)	комплект	1
4.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч футбольный	штук	2

7.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
9.	Секундомер электронный	штук	3
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
13.	Табло судейское механическое	комплект	1
14.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2

## **6. Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программе**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005.

3. Самбо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.

4. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных Самбо истов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация Самбо России, 2015. – 322 с.

5. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере самбо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных Самбо истов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

7. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших Самбо истов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.

8. Кано Д. // Кодокан Самбо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.

9. Косоротов С.А. Каноны Самбо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

10. Отаки Т. Техника самбо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 592 с.

11. Педро Д. Самбо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

13. Силин В. И. Самбо. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.

14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского самбо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

15. Шестаков В.Б. Теория и практика самбо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
16. Харрингтон П. Самбо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.
17. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / – Tokyo: Shyoten, 2007.
18. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, – London: Ippon Boocks Ltd., 1992. – 160 p.
19. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / – London: Ippon Boocks Ltd., 1991. – 112 p.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на спортивно-оздоровительном этапе:</b>	<b>≈ 120</b>		
Спортивно-оздоровительный этап	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.