Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ № 8 протокол от 02.08.2022 № 4
Утверждена приказом директора
МБУДО ДЮСШ № 8
от 02.08.2022 № 263

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«САМБО»

Срок реализации – 8 лет

Разработчики программы: Зотова Ирина Анатольевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе,
Бекренева Татьяна Ивановна, инструктор-методист,
Кувалдин Сергей Николаевич, тренер-преподаватель,
Сальников Виктор Викторович, тренер-преподаватель

Рецензенты программы: Будаев Владимир Николаевич, директор МБУДО ДЮСШ № 8,
Кейно Александр Юрьевич, заместитель директора Педагогического института ТГУ имени Г.Р. Державина, к. п. н., доцент

Тамбов
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Методическая часть

Содержание работы по предметным областям

Теория

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней)

Развитие творческого мышления (для всех уровней)

Национальный региональный компонент (для всех уровней)

Специальные навыки (для всех уровней)

Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней)

Инструкторская и судейская практика (для углубленного уровня)

Требования техники безопасности

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня)

4.План воспитательной и профориентационной работы

5.Система контроля и зачётные требования

6.Перечень информационного обеспечения программы

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Самбо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939«Обутверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, азербайджанской (гюлеш), узбекской (узбекчакураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакшакурес), татарской (татарчакөрәш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять

и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

- Преемственность - определяет последовательность изложения теоретического и практического материала, постепенное усложнение содержания тренировок, единство задач, средств и методов подготовки.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Специфика организации образовательной деятельности в школе строится следующим образом: в начале учебного года тренер-преподаватель осуществляет набор детей, из набранных детей, имеющих разрешение врача, формируются группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим образовательной деятельности.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами самбо.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;

общая физическая подготовка детей и подростков;

изучение базовой техники самбо;

выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в самбо;

воспитание волевых и морально-этических качеств личности;

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;

формирование спортивной мотивации.

Программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

развитие творческого мышления;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;

развитие творческого мышления;

национальный региональный компонент;

специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Формы обучения

Практические занятия:

- тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в образовательную деятельность;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений восстановления организма.

Теоретические занятия:

- занятия проходят в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

Кроме занятий по расписанию в группе занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий способствующих повышению уровня физической подготовленности самбистов, укрепление их здоровья, закаливание организма и совершенствование отдельных элементов. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается *текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся*.

Промежуточная аттестация учащихся обеспечивает установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, и является основанием для решения вопроса о переводе учащихся на следующий этап обучения. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период)

подготовки тесты (нормативы), утвержденные приказом директора Учреждения.

Форма итоговой аттестации: на базовом уровне – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); на углубленном уровне – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов и норматива первого спортивного разряда).

Все спортсмены проходят медицинское обследование один раз в год.

Формирование групп на уровнях подготовки:

- базовый уровень - на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - самбо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень;

- углубленный уровень - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших базовый уровень и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Режимы тренировочной работы.

Тренировочные занятия проводятся в первой и второй половине дня согласно расписанию. Начало занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Реализация Программы предусматривает учитывать особенности подготовки учащихся по виду спорта самбо, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 8-17 лет.

Срок реализации программы – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 2 года.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки.

Структура системы многолетней подготовки

Таблица № 1

Уровни сложности Программы	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп(мин/макс)	Минимальный возраст зачисления (лет)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Б-1	6	15-25	8	Выполнение требований контрольных нормативов
	Б-2	6	15-25	10	
	Б-3	8	13-20	11	
	Б-4	8	13-20	12	
	Б-5	8	12-20	13	
	Б-6	10	12-20	14	
Углубленный уровень сложности	У-1	10	10-14	15	Выполнение требований контрольных нормативов, первый спортивный разряд (подтверждение)
	У-2	12	10-14	16	

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и

углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки" для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Самбо» (базовый и углубленный уровень) рассчитан для 42 и 52 учебные недели:

Таблица № 2

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество недель	42	42	52	52	52	42	42	42
Количество часов в неделю	6	6	8	8	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	252	252	416	416	416	420	420	504
Общее количество занятий в год	126	126	184	184	184	168	168	168

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.

1.Календарный учебный график

Таблица № 3

Календарный учебный график на учебный год базовый уровень																																																					Сводные данные						
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
Год обучения	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31							
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																	252
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																												25						
П	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6												223					
С																																											4	4	4					4	4	4			24				
Э																																						4																		4			
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																	252
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																												25						
П	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6												223					
С																																											4	4	4					4	4	4			24				
Э																																						4																		4			
3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8							416
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												41						
П	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	8	8	8	8									340					
С																																														1	5	5	5	5	5	5			31				
Э																																						4																		4			
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8							416
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												41						

П	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	8	8	8	8									340					
С																																														1	5	5	5	5	5	5			31				
Э																																						4																		4			
5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8							416
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												41						
П	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	8	8	8	8									340					
С																																														1	5	5	5	5	5	5			31				
Э																																						4																		4			
6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10																	420
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											42						
П	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	9	9	9												372					
С																																											5	5	5	5	5	5	5	5	4	4			48				
III																																							6																				

Продолжение таблицы № 3

Год обучения	Календарный учебный график на учебный год углубленный уровень																																																				Сводные данные						
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август										
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10																	420
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											42						
П	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	9	9	9												372					

С																																												5	5	5	5	5	5	5	5	4	4		48				
Э																																							6																				
2	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12																	504
Т	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											50						
П	10	10	11	11	10	11	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	11	11	11												448					
С																																												12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		120				
Э																																							3																				
III																																							3																				

Условные обозначения: теоретические занятия - Т; практические занятия - П; самостоятельная работа - С; Промежуточная аттестация - Э; итоговая аттестация - III; каникулы - =.

3. Расписание учебных занятий на учебный год (первое или второе полугодие)

См. приложения к программе

2. План учебного процесса

Таблица № 4

№ п/п	Наименование предметных областей/ Формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1	2	3	4	5	6	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		4230	627	424	3623	38	12	252	252	416	416	416	420	420	504
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	424	42	424	X	12	4	25	25	41	41	46	42	42	50
1.2	Общая физическая подготовка	696	52	X	696	12	4	88	94	124	124	140	126	X	X
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	289	24	X	289	13	4	X	X	X	X	X	X	42	75
1.4	Самбо	1329	80	X	1329	13	4	79	94	124	124	140	152	126	151
1.5	Основы профессионального самоопределения	337	20	X	337	X	X	X	X	X	X	X	X	84	78
2	**Вариативные предметные области**														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	227	46	X	227	X	X	12	21	24	24	24	20	21	25
2.2	Развитие творческого мышления	205	36	X	205	X	X	12	15	18	18	20	20	21	25
2.3	Национальный	205	15	X	205	X	X	12	15	18	18	20	20	21	25

	региональный компонент														
2.4	Специальные навыки	205	25	X	205	X	X	12	15	18	18	20	20	21	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	205	30	X	205	X	X	12	15	18	18	20	20	21	25
2.6	Судейская Подготовка	307	50	X	307	X	X	X	X	X	X	X	X	21	25
3.	Теоретические занятия	424	60		X	8	2	25	25	41	41	46	42	42	50
4.	Практические занятия	3623	117	X	3623	30	10	223	223	340	340	340	372	327	448
4.1	Тренировочные мероприятия	1469	X	X	1469	X	X	79	94	124	124	140	152	126	151
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	430	X		430	X	X	20	20	30	30	40	40	40	40
4.3	Иные виды практических занятий	163	X	X	163	X	X	14	14	14	16	16	16	18	18
5.	Самостоятельная работа	627	627	84	543	X	X	24	24	31	31	31	48	48	120
6.	Аттестация	50	X	8	42	38	12	4	4	4	4	4	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	38	X	X	30	38	X	4	4	4	4	4	X	6	6
6.2	Итоговая аттестация	12	X	X	10	X	12	X	X	X	X	X	6	X	X

3. Расписание учебных занятий на учебный год (первое или второе полугодие)

См. приложения к программе

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня

История развития спорта

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport- «игра», «развлечение») - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт - составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад. Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия. Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением

СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Ознакомление с документом «Приказ Министерства спорта России от 12 октября 2015 года № 932«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Рассмотрение разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо. Рассмотрение приложений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо. Правила соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий: спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по самбо на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по самбо. Судейство соревнований. Судейская бригада. Её роль в организации и проведении соревнований. Ознакомление с условиями присвоения спортивных разрядов по самбо. Рассмотрение разделов Положения о Единой всероссийской спортивной классификации. Рассмотрение содержания норм и требований ЕВСК, условий их выполнения по самбо.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Закаливание организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания во время занятий спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения во время занятий самбо. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Режим дня самбиста. Значение суточного режима для создания оптимальных условий для деятельности и восстановления организма. Рациональный распорядок дня спортсмена. Здоровый образ жизни как важный принцип жизнедеятельности современного человека для сохранения здоровья. Компоненты ЗОЖ. Правила ЗОЖ. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Основы спортивного питания

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и

усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающегося самбо в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Создание условий для формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре и спорту. Методы и приёмы, применяемые в тренировочной деятельности:

Целеполагание и рефлексия.

Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Рефлексия конкретизирует в сознании учащихся смысл их собственной деятельности и определяет направленность целевых установок.

Мотивационная роль родителей.

Включение родителей в учебно-воспитательный процесс делают жизнь детей ещё интересней. Разнообразие физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм занятий развивает у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и площадок.

Основные виды внеурочной деятельности:

физкультминутки и игровые перемены;

спортивные кружки и секции;

спортивные соревнования;

сдача тестов комплекса ГТО;

спортивные праздники;

дни здоровья;

дополнительные учебные курсы.

Дополнять это должны сопутствующие организационно-воспитательные мероприятия:

1.Судейско-инструкторская подготовка физкультурного актива школы.

2. Беседы и лекции на физкультурно-спортивную тему.

3. Ремонт и уборка спортивного зала. Известно, что общественно-полезный труд имеет большое воспитательное значение.

4. Вовлечение педагогов и родителей в совместные соревнования, конкурсы, викторины.

5.Освещение спортивных достижений школы в СМИ.

6. Организация участия школьников в спортивной жизни района (города) и посещения ими соревнований высокого уровня.

7. Привлечение известных спортсменов к проведению соревнований и агитационных мероприятий.

Теоретические основы физической культуры и спорта для углубленного уровня

История развития самбо

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»).

Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Самбо культивируется в более чем в 70 странах мира.

В 1981 году МОК признал борьбу самбо олимпийским видом спорта, но в программу Олимпиад этот вид борьбы до сих пор ни разу не был включён. Есть мнение, что неопределённый статус самбо в олимпийском мире сказывается на популярности этого вида спорта: многие спортсмены-самбисты стали выступать на соревнованиях по дзюдо. Тем не менее, в последнее время число практикующих самбо увеличивается. Достижения самбистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий самбо и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд самбистов на соревнованиях.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

На сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьёзной проблемой — поголовного ослабления здоровья школьников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. Основная масса сегодняшних детей практически не увлекается спортом, их не интересуют уроки физической культуры. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на

успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя».

Этические вопросы спорта

Под спортивной этикой понимается система принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере спорта.Поскольку этика регулирует отношения между субъектами деятельности, то прежде всего спортивная этика требует от них создавать, поддерживать и укреплять спортивные отношения (в том числе и спортивное поведение), объективно способствующие достижению высших результатов. Она требует уважительного отношения к партнерам, и особенно к зрителям, как к необходимому условию деятельности (всякого рода скандалы и скандальное поведение здесь допускаются в качестве антуража, своего рода рекламы, то есть опять-таки условий, способствующих успеху деятельности). Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления своего клуба, своей организации, публичной демонстрации их престижа. Спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности. Спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

Общероссийские и международные антидопинговые правила

Определение понятие «допинг». Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Запрещенные методы и вещества. Обязанности спортсмена при проведении допинг - контроля. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля. Обязанности спортсмена.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта самбо, а также условия выполнения этих норм и требований

Спортивные разряды по самбо

Таблица нормативов из ЕВСК

Требования и условия их выполнения по виду спорта «самбо»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина[1]	Пол, возраст	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира, Всемирные игры	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-3	3
Кубок мира (сумма этапов)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-3	3
Чемпионат Европы, Европейские Игры	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3
Кубок Европы (сумма этапов)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3
Первенство мира	Весовая категория, абсолютная категория	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-2	3

<table>
<tr><td rowspan="3">Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП</td><td rowspan="3">Весовая категория, абсолютная категория</td><td>Мужчины</td><td>1-2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Женщины</td><td>1</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="3">Условие: спортсмен должен в предыдущем или текущем году занять: для мужчин 1-5 место на чемпионате России или 1-3 место на Кубке России; для женщин 1-3 место на чемпионате России или1-2 место на Кубке России.</td></tr>
<tr><td>Иные условия</td><td colspan="4">Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований</td></tr>
</table>

[1]Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Спортивная дисциплина[2]	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие выполнения требования	
					Количество соперниковв виде программы	Количество выигранных встреч, неменее
			КМС	МС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Весовая категория	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-3			3
Первенство Европы	Весовая категория	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-2			3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория	Юноши, девушки (17-18 лет)	1			3
Первенство мира среди студентов	Весовая категория	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-2			3

Чемпионат России	Весовая категория, Абсолютная категория	Мужчины, женщины	-6			3
	Командные соревнования	Мужчины, женщины	-3*			3
	*Условие: 1. Необходимо принять участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой. 2. Спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков.					
Кубок России (финал)	Весовая категория, Абсолютная категория	Мужчины, женщины	-5			3
	Командные соревнования	Мужчины, женщины	-2*			
	*Условие: 1. Необходимо принять участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой. 2. Спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков.					
Первенство России	Весовая категория	Юниоры, юниорки (21-23 года)	-3	-6		3
		Юниоры, юниорки (19-20 лет)	-3	-6		3
		Юноши, девушки (17-18 лет)		-5		
		Юноши, девушки (15-16 лет)		-2		
Спартакиада между субъектами	Весовая	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	-2	-5		3

Российской Федерации	категория	Юноши, девушки (15-16 лет)		-2		

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1 -2	1 -5	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, не менее 40 субъектов Российской Федерации			
	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1	1 -5	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, до 40 субъектов Российской Федерации			
	Весовая категория	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1	1 -6	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, не менее 40 субъектов Российской Федерации			
		Юноши, девушки (17-18 лет)		1 -2		
		Юноши, девушки (15-16 лет)		1		
Всероссийская Универсиада	Весовая категория	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1 -2	1 -5		3
Всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Весовая категория	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1	1 -3		3

Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего на ближайшем прошедшем чемпионате России общекомандное:						
1-3 место	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	-3	-7	12	3
4-6 место	Весовая категория, Абсолютная категория	Мужчины, женщины	-2	-5	12	3
7-10 место	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	*	-6	12	3
			* Условие: спортсмен должен в текущем или предыдущем году занять 2-3 место среди мужчин, женщин или 2 место среди юниоров и юниорок (19-20 лет) на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП			
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, и г. Санкт-Петербурга	Весовая категория	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		-5		
		Юноши, девушки (17-18 лет)		-2		

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины		-3		

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		-2		
		Юноши, девушки (17-18 лет)		1		
Другие официальные спортивные соревнования	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины		-2		
субъекта Российской Федерации	Весовая категория	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1		

Иные условия	1. За другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, у которых совпадают (в том числе или с чемпионатом России или с Кубком России или с первенством России): сроки проведения и спортивные дисциплины и возраст с полом участвующих в них спортсменов, за места или нормы соответствующие МС присваивается КМС. 2. Для участия в спортивных соревнованиях: За исключением всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, проводящихся с 1октября по 31 декабря, первенств федерального округа, первенств г. Москвы и г. Санкт-Петербурга, первенств субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга) в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-20лет) и юноши, девушки (17-18лет), спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Во всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, проводящихся с 1октября по 31 декабря, первенствах федерального округа, первенствах г. Москвы и г. Санкт-Петербурга, первенствах субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга) в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-20 лет) и юноши, девушки (17-18 лет) спортсмен должен достичь установленного возраста в сезон (с 1 октября по 30 сентября) проведения спортивных соревнований.

[2]Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 11 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: количество побед (в том числе 3 «чисто»)					
		Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	I	II	I	I	II
1	2	3			6	7	8
Первенство России	Юноши, девушки (15-16 лет)	10					
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10			0		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	10					
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10					
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10					
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10					
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10			0		
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10					
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10					
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10			0		
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10			0		

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	10					
Кубок субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10					

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г.Москвы и г.Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	0	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)	0	8	6	0		
	Юноши, девушки (15-16 лет)	0	8	6	0		
	Юноши, девушки (13-14 лет)			6	0		
	Юноши, девушки (11-12 лет)				0	0	
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	0	8				
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	0	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)	0	8	6	0		
	Юноши, девушки (15-16 лет)	0	8	6	0	0	
	Юноши, девушки (13-14 лет)			6	0	0	
	Юноши, девушки (11-12 лет)				0	0	2
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	0	8	6			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	0	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)		8	6	0	0	2
	Юноши, девушки (15-16 лет)			6	0	0	2
	Юноши, девушки (13-14 лет)				0	0	2

	Юноши, девушки (11-12 лет)				0	0	2
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	0	8	6			
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	0	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)		8	6	0	0	2
	Юноши, девушки (15-16 лет)			6	0	0	2
	Юноши, девушки (13-14 лет)				0	0	2
	Юноши, девушки (11-12 лет)				0	0	2

Иные условия	1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, соответствующего ближайшему предыдущему, по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменом старше 17 лет, III юношеского спортивного разряда, указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа в связи с неявкой соперника не засчитывается. 2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. 3. Юношеские спортивные разряда присваиваются до 18лет.

	4. Для участия в спортивных соревнованиях: 4.1. За исключением всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, проводящихся с 1 октября по 31 декабря, первенств федерального округа, первенств г.Москвы и г.Санкт-Петербурга, первенств субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга) в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-20лет) и юноши, девушки (17-18 лет), спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. 4.2. Во всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, проводящихся с 1 октября по 31 декабря, первенствах федерального округа, первенствах г.Москвы и г.Санкт-Петербурга, первенствах субъекта Российской Федерации (кроме г.Москвы и г. Санкт-Петербурга) в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-20 лет) и юноши, девушки(17-18лет) спортсмен должен достичь установленного возраста в сезон (с 1 октября по 30 сентября) проведения спортивных соревнований.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий самбо

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в жизни. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Занятия самбо помогают улучшить самооценку, поднять уверенность в себе и укрепить силу воли.

Основы спортивного питания

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающегося самбо в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка (для всех уровней)

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Построение в круг из колонны по одному. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды: «становись», «смирно», «вольно», «равняйсь», «разойдись». Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте, направо и налево переступанием, в стороны, прыжком. Расчет по порядку и на первый-второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды). Начало ходьбы с левой ноги.

Выход из строя (одной шеренги) и возвращение в строй. Ходьба в ногу; смена счета во время ходьбы. Ходьба противоходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три и по четыре на вытянутые руки в движении. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Повороты в движении направо, налево. Захождение плечом в колонне по одному.

*Гимнастические упражнения без предметов***.** Основная стойка, стойка ноги врозь. Положение рук вниз, в стороны, вперед, за спину, на пояс, на голове, за головой. Движения руками и ногами в основных направлениях. Поднимание на носках. Упор присев. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте: на обеих ногах (ноги вместе, ноги врозь), на одной ноге, то же с поворотом на 180º.

Сгибание и разгибание рук из положения вперед, в стороны, вверх. Круговые движения одной рукой (в лицевой и боковой плоскостях).

Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движение кистями в разных направлениях. Поочередное движение руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Переход в стойку на коленях из приседания. Сесть, скрестив ноги, и встать с упором и без упора руками, наклоны туловища вперед при различных положениях рук. Прыжки на одной ноге с передвижением вперед. Простейшие соединения изученных движений рук, ног и туловища.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Круговые движения кистями рук. Асимметрические движения руками (например, одну руку – вперед, другую – в сторону и т.д.). Пружинящие приседания; опускание на одно колено из шага назад, из шага вперед; переход из упора присев на одной ноге. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки (пальцы в «замке»). Наклоны туловища в стороны, вперед, назад в согласовании с движениями рук. Прыжки на месте в различных соединениях, в чередовании с ходьбой на месте. Соединение изученных движений рук, ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре на уровне плеч, груди, пояса. Выпады в стороны. Выпады вперед. Асимметрические движения рук и ног (в соединении). Наклоны туловища вперед в соединении с поворотами; то же в сочетании с движениями руками; вращение туловища (исходные положения рук: за спину, за пояс). Поднимание прямых и согнутых ног, в положении лежа на спине. Переходы из упора, присев в упор, лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног).

*Упражнения формирования правильной осанки***.** Стоя спиной возле вертикальной плоскости; согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости), пройти на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза (весом 150-200 г) на голове: поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу, руки на пояс; прохождение заданного количества шагов по коридору шириной 15 см, обозначенного на полу линиями или скакалками; приседание и вставание, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки, стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

*Лазание, перелазание, переползание***.** Лазание на четвереньках на гимнастическом мате, на скамейке; лазание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно под углом 20-30º.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом; одноименным и разноименным способами; боком, вправо и влево (приставными шагами). Перелезание через препятствие высотой до 80-100 см. Лазание по гимнастической стенке вверх с одновременным перехватом и поочередным переступанием.

Переползание на четвереньках, на пулучетвереньках, на боку, по-пластунски.

Переползание с товарищем на спине. Переползание, держа товарища под грудь (обхватом). Отползание. Подползание.

*Упражнения со скакалками***.** Длинная скакалка: прыжки через не вращающуюся скакалку с различными положениями рук (вперед и назад, вправо и влево); прыжки на обеих ногах вправо и влево через скакалку, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая вращается навстречу (по одному, по двое, по трое). Прыжки через вращающуюся скакалку. Забегание под длинную скакалку, которая вращается и прыжки через нее по одному, по два, по три – до 6 прыжков. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. Скакалка поочередно в левой и в правой руке, стоя на месте и в соединении с прыжками на месте, с междускоком. Прыжки через не вращающуюся скакалку, с продвижение вперед без междускоков и с междускоками.

Соединение знакомых прыжков в несложные комбинации.

Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Выпрямление и сгибание рук. Прием: палка горизонтально перед грудью, горизонтально вверх, горизонтально за голову. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед; то же назад. Выпады вперед и в сторону, палка горизонтально за спиной; то же наклоны вперед, поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спиной (на лопатках).

Ходьба с выпадами и поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых сгибах). Выпрямление и сгибание рук. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх; наклоны назад, палка горизонтально вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед, то же назад. Выпады вперед и в стороны, палка горизонтально вверх, то же вверх за спину. Наклоны вперед, палка горизонтально за спиной. Поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спиной (на лопатках).

Выполнение команд «Смирно!» и «Вольно!» с палкой. Положение палки при ходьбе. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и

обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног.

*Упражнения на гимнастической скамейке***.** Сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя верхом на скамейке и стоя к ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на пояс, руки за голову. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя.

Прогибание туловища назад в положении лежа на скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером), руки на поясе. Круговые движения ногами в упоре, сидя на скамейке. Поднимание скамейки группой в 6-8 человек: из положения стоя боком к скамейке наклониться к ней и взять ее обеими руками – поднять скамейку над головой (руки полусогнуты) – опустить скамейку на пол с противоположной стороны; поднять скамейку над головой (поддерживая ее согнутыми руками и головой), полуприседание и выпрямление. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (ноги на полу).

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание в горизонтальном направлении, стоя на разной высоте:

– внизу, стоя на первой рейке;

– посредине, стоя на 4-5 рейке;

– вверху, держась руками за верхнюю рейку.

Лазание скрестными шагами, хватом за рейку на уровне плеч. Лазание по диагонали ранее изученными способами. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку, наклоны назад. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага – падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке – поднимание и опускание ног. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч; сгибание и разгибание рук, отводя поочередно ноги назад.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед (назад, в сторону), стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке, держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за рейку. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Взмахи обеими ногами в сторону - вправо, влево, в висе на стенке.

Стоя на третьей рейке, хватом за рейку вверху, пружинящие наклоны вперед с одновременным перехватом рук по одной рейке вниз. В висе спиной к стенке «угол», разведение и сведение ног. Сидя на полу спиной к стенке, руки вверху хватом сверху, переход в положение стоя, прогнувшись и снова в и.п. Стоя лицом к стенке на коленях, лазание с поочередным перехватом рук (без помощи ног). Стоя на одной ноге, другая ступней на 6-8 рейке – наклоны

вперед, руки вперед, вверх, назад, за голову. Вдвоем: первый, присев лицом к стенке – вис; второй садится на плечи первому, хват за рейку прямыми руками сверху. Первый выпрямляет ноги, второй, подтягиваясь руками, помогает первому.

В висе спиной к стенке хватом за верхнюю рейку или одним носком зацепиться за соответствующую рейку, сгибание и разгибание рук; то же, круговые вращения ногами и туловищем.

Лежа на спине и держась вытянутыми за головой руками за нижнюю рейку, поднять выпрямленные ноги вертикально и опустить их на пол вправо и влево.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища; с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями.

Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. Прыжки вверх с мячом, зажатым между ногами. Поднимание ног с мячом в висе на гимнастической стенке. И. п. лежа на спине – поднимание и опускание ног с мячом, зажатым коленями. Поднимание и опускание поднятых ног в стороны. Наклоны вперед с мячом на шее. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь. Игры и эстафеты с мячом. Бросание мяча двумя руками из-за головы (вес 5-9 кг). Бросание мяча двумя руками от груди, справа, слева. Бросание мяча правой и левой рукой с места. Бросание мяча двумя руками махом снизу вперед-вверх. Бросание камня между ногами (назад - вверх). Бросание мяча двумя руками махом через голову.

Специальная физическая подготовка (для всех уровней)

Упражнения для развития скорости. Пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 60, 100 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, с места; выполнение 10 упражнений на время; 10 бросков партнера на время; выполнение приемов с максимальной скоростью; участие в играх с большой интенсивностью; выполнение упражнений по зрительному, слуховому, тактильному сигналу (раздражителю).

Упражнения для развития выносливости борца. Бег на дистанции 200-800 м. Кроссы 3-5 км. Спортивные игры (более длительное время). Ведение схватки со спуртами, по формуле, превышающей соревновательную. Выполнение упражнений на количество раз в течение 60 секунд. Многократное выполнение отдельных приемов. Проведение подвижных и спортивных игр с большой интенсивностью.

Имитационные упражнения. Выполнение структуры приемов самбо. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений к приему.

Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление по команде руководителя. Расслабление после напряжения.

Дыхательные упражнения. Упражнения на задержку дыхания;

выполнение выдоха, вдоха и задержки дыхания в различных позах.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны в положении сидя, ноги врозь (партнер, стоя сзади, помогает наклону), сведение рук за спиной (партнер стоит сзади, захватив локти). Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи. Прогибание назад, сидя на скамейке (партнер держит за голени). В положении лежа на животе, руки за головой прогибаться в пояснице (партнер сидит на ногах). Вставание на мост через партнера, стоящего в партере (на четвереньках). Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу). Ходьба на внутреннем (наружном) крае стопы. Повороты туловища на каждый шаг. Выпады вперед с левой и правой ноги. Наклоны вперед, доставая лбом колени. Прогибание назад. Маховые движения ногой. Стойка на коленях (доставание ягодицами ковра). Круговые вращения тазом, туловищем. Стойка на коленях (прогибание); упор головой в ковер (движение вперед, назад, в стороны). Стоя спиной к стенке, встать на мост, опираясь о стенку. Из стойки встать на мост (с помощью и без помощи партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа, ногами о стенку, в стойке на руках, о спинку стула, гимнастическую стенку). Приседание на двух и одной ноге, то же с выпрямлением. Поднимание и опускание ног. Перекладывание поднятых до 90º ног с одной стороны на другую. Встречные круги ногами. Поднимание туловища лежа на полу. Сгибание туловища лежа на спине. Прогибание лежа на животе. Ходьба в полуприседах, в полном приседе. Упор головой о ковер спереди с помощью и без помощи рук. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. Стойка на голове. Мост. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах. Подтягивание на руках. Отжимание в упоре. Приседание на двух ногах. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Перетягивание за руки. Переталкивание в группах. Прыжки вверх с подбеганием. Борьба с переносом противника в свой «лагерь». Ходьба «гусиным» шагом. Смещение с места за руку. Толкание ядра. Метание гранаты. Приседания с грузом. Наклоны с грузом. Прыжки на одной ноге. Бег с сопротивлением партнера. Ходьба с подниманием на носки. «Бой всадников». Перетягивание в парах сидя. Перетягивание каната. Силовая игра. «Стенка на стенку». Переноска груза. Упражнения с набивным мячом. Опорные прыжки («чехарда»). Бег с прыжками вверх через 3-5 шагов. Прыжки по отметкам. Прыжки на носках. Схватки с более тяжелым противником, более сильным. Броски тяжелого партнера.

Упражнения с партнером. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах. Наклоны с партнером, висящим на шее. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. Ходьба в полуприседе с партнером. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя; выталкивание с площади ковра грудью, спиной, боком; борьба за захват; борьба стоя на одной ноге; борьба с одним захватом; борьба ногами лежа; борьба за предмет (мяч, гимнастическая палка, пояс); борьба за площадь ковра; борьба за мяч; борьба за отрыв партнера от ковра; «бой петухов»; «бой всадников».

Переноска партнера на руках, на спине, на плечах; переползание с

партнером; упражнения на мосту с сидящим на бедрах партнером; ходьба и бег с партнером; поднимание лежащего партнера; упражнения с мешком и чучелом (наклоны, повороты, чучела, приседания, бег, прыжки). Выполнение элементов приемов техники на партнере.

Упражнения для укрепления положения моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, поворотом головы; движения в положении упора головой в ковер вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, с приседа, со стойки; движение на мосту с партнером, движения в упоре головой в ковер у стенки.

Вид спорта - самбо

Техническая подготовка

Базовый уровень 1, 2, 3-й год обучения

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90º, 180º с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения – на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредствам многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Базовый уровень 4, 5, 6-й год обучения

Совершенствование стоек – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Совершенствование передвижений – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90º, 180º с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечье, плеча). Совершенствование падений – на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и

самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредствам многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Углубленный уровень 1-й год обучения

Совершенствование техники самбо

Стоя

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри).

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием).

Защиты: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия – рывок; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрытия вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, обхват с захватом ноги.

«Ножницы» (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (заведением).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакованную ногу, отклониться назад; Перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; упереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри («мельница»).

Защиты: отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего; упереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (со скрестным захватом отворотов; становясь на

колени; скрещивая захваченные руки).

Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответные приемы: зацеп изнутри.

Выведения из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить ногу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.

Лежа

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голенями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего; вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к ковру, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к ковру и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной руки).

Защиты: повернуть руку ладонью к ковру и согнуть ее; повернуть руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего.

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и повернуть ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг с колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

Перевороты

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход наверх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Тренировочные схватки:

Для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в различных зонах ковра, в различных положениях (в стойке, партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема: с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

Для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с различными противниками.

Углубленный уровень 2-й год обучения

Совершенствование техники самбо

Стоя

Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).

Защиты: отставить ногу назад, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего; с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.

Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка.

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление ахиллова сухожилия.

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу; не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса спереди).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ногу.

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище; отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив: (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Лежа

Удержание сбоку (с захватом одной руки).

Защита: не дать захватить руку; прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).

Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи; с захватом разноименной руки и одноименной руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ногу; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Перевороты

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Ответные приемы: переворот через себя, выседом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперек.

Переворот (разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под плеча).

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

Переворот (накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой).

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

Тактическая подготовка

Базовый уровень 1, 2, 3-й год обучения

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

– сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

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

– проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

– проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;

– перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться

Базовый уровень 4, 5, 6-й год обучения

Совершенствование тактики. Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудой движения, быстротой, выносливостью, ловкостью использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами различными по весу, росту, уровнем подготовленности.

Применение изученных тактических действий.

Углубленный уровень 1-й год обучения

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).

2. Оценка обстановки:

– сравнивание своих возможностей с возможностями партнера;

– физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);

– тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);

– техника (коронные приемы лежа и стоя);

– морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);

3. Условия схватки:

– состояние ковра, зала;

– зрители;

– судьи;

– масштаб соревнований.

4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

Тактическая подготовка схватки

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, отшагивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа – вызов на выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия – вызов на захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для захвата ног – вызов на подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину – вызов на захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подхват.

Угроза

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

Тактические переходы от одного технического действия к другому

Переход после броска захватом ног на ущемление ахиллова сухожилия.

Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание со стороны головы.

Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.

Переход после броска через спину на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через голову на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.

Переход от удержания поперек на узел ноги.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия на рычаг колена с захватом ноги бедрами.

Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади на удержание поперек.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи на удержание со стороны головы.

Переход от переворота обратным ключом на удержание сбоку.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.

Переход от удержания сбоку на удержание верхом.

Переход от удержания поперек на удержание верхом.

Переход из борьбы стоя в борьбу лежа (болевой прием из стойки).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, головы.

Переход от удержания поперек к удержанию верхом.

Переход от удержания со стороны головы к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настрой.

Углубленный уровень 2-й год обучения

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад.

Схватка с противником, который борется только в левой (правой) стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковру назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым.

Ликвидация последствий случайности: борьба с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами; борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы и самбо.

Комбинация из бросков различного направления

Передняя подножка от задней подножки. Передняя подножка от задней подсечки. Передняя подсечка от боковой подсечки. Зацеп изнутри от броска через бедро. Бросок через бедро от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом ног от броска через бедро. Передняя подсечка от зацепа изнутри. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. «Ножницы» от подхвата. Подхват от боковой подсечки. Бросок через плечо от броска через грудь. Бросок через бедро от боковой подсечки. Передняя подножка от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо от

броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри.

Комбинация из бросков одного направления

Подхват изнутри от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри. Подсечка изнутри от зацепа изнутри. Подхват от передней подножки. Подсад голенью снаружи от бросков через бедро. Бросок захватом ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки. Бросок через голову от передней подсечки. Зацеп стопой от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Подхват от броска через бедро.

Комбинация болевых приемов

Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя от узла поперек. Узел ногой рукава от узла поперек. Узел предплечья вниз от узла поперек. Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху.

Различные виды спорта и подвижные игры (для всех уровней)

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед – группировка сидя.

Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положении сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед – прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед – ноги скрестно и поворот кругом. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклоном вперед, перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки.

Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных стартовых положений и с ходу; бег на средние дистанции; бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением препятствий, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, метание гранаты, диска, толкание ядра.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, водное поло.

Плавание. Плавание различными способами: кроль на груди, на спине. брасс 25, 50, 100 м. Проплывание дистанции любым способом 100-300 м.

Лыжи. Изучение различных способов ходьбы на лыжах (попеременного, бесшажного и др.); подъем и спуски с гор; повороты на лыжах; торможения; ходьба на лыжах на дистанцию до 15 км. Однодневные лыжные походы.

Тяжелоатлетические упражнения. Рывок, толчок. Упражнения с гирями.

Развитие творческого мышления (для всех уровней)

Креативность - (созидательный, творческий) - творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем. Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию.

Такими условиями являются:

Ранее физическое и интеллектуальное развитие детей.

Создание обстановки, определяющей развитие ребенка.

Самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.

Предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.

Умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.

Комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству.

В творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

Научить детей мыслить в разных направлениях;

Научить находить решения в нестандартных ситуациях;

Развить оригинальность мыслительной деятельности;

Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;

Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана.

Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

Креативность учащихся стимулируется эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку. Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания, которые проводятся без участия тренера. В основу принципа сопряженного психофизического развития учащихся входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный, и личностный аспект (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности учащихся осуществляется тренером через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм.

Национальный региональный компонент (для всех уровней)

У истоков развития самбо и дзюдо в Тамбовской области стоял Александр Федорович Малин**.** С 1969 года он стал преподавать самбо.

С 2016 года в Тамбовской области реализуется Всероссийский проект «Самбо в школу» и на данный момент в нем активно принимают участие 15 образовательных организаций региона. За время реализации проекта семь образовательных учреждений получило специальное оборудование (борцовские ковры, спортивная форма), 32 педагога прошли курсы повышения квалификации для работы по дополнительным образовательным программам. Ежегодно проводятся не менее 10 фестивалей самбо с привлечением более тысячи человек.

Главной целью проекта является развитие и популяризация национального вида спорта, самбо, патриотического воспитания детей и молодежи.

Губернатор Александр Никитин считает, что здоровье детей и детский спорт - темы не менее важные для развития региона, чем экономика. Формирование здорового образа жизни обучающихся на основе эффективного развития физической культуры и спорта – приоритетное направление региональной системы образования.

Специальные навыки (для всех уровней)

Двигательные навыки у юных самбистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем уровням подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не

позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая,* во втором - *оборонительная).*

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

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

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Спортивное и специальное оборудование (для всех уровней)

Одежда самбиста состоит из куртки без ворота (красного, синего цвета), матерчатого пояса, спортивных трусов (красного, синего цвета) и специальной обуви из мягкой кожи – борцовок. Штатными цветами формы для занятий самбо являются красный и синий. На начальном уровне допустимо использовать форму белого (кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами. Куртка для самбо (самбовка): имеет 2 принципиальных отличия Наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок. Наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания пояса, по две с каждой стороны.

Материал куртки – хлопок специального плетения. Рукав должен доходить до кисти, но не закрывать ее. Борцовки для самбо: Требования к борцовкам несколько менее жестки. Для занятий самбо могут подойти борцовки и других видов спорта, однако следует учитывать несколько обязательных условий. Борцовки для самбо должны быть целиком, включая подошву, выполнены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обычно целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На борцовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и выступающих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязательно должна быть из мягкой кожи. Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксироваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок, прикрывающих косточки на голеностопе. Это - элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение. Шорты для самбо: Штатными считаются короткие

(верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствующего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элементов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных (белый) цветов без карманов, застежек и пуговиц.

Инструкторская и судейская практика (для углубленного уровня)

Углубленный уровень 1-й год обучения

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль их выполнения. Обучение приемам самбо.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи на ковре. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Получение звания «Юный судья по спорту». Участие в показательных выступлениях.

Углубленный уровень 2-й год обучения

Проведение специальной разминки. Проведение заключительной части урока. Проведение частей урока. Судейство соревнований. Судейство в качестве бокового судьи, арбитра. Получение звания судьи по спорту.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня

п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
.	**Обязательные предметные области**		
.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
.	**Вариативные предметные области**[1]		
.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
	Судейская подготовка	-	5-10

.2.			
.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
.4.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
.5.	Специальные навыки	5-20	5-20
.6.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренеровочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

– прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

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;

– занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

– после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

– проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

– строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

– во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ прилагаются к программе.

Объемы учебных нагрузок

Таблица № 5

Норматив уровня / Уровни и год обучения	Количество недель / часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Базовый уровень сложности 1 года обучения	42/6	3	252	126
Базовый уровень сложности 2 года обучения	42/6	3	252	126
Базовый уровень сложности 3 года обучения	52/8	4	416	208
Базовый уровень сложности 4 года обучения	52/8	4	416	208
Базовый уровень сложности 5 года обучения	52/8	4	416	208
Базовый уровень сложности 6 года обучения	42/10	3-4	420	126-168
Углубленный	42/10	3-4	420	126-168

уровень сложности 1 года обучения				
Углубленный уровень сложности 2 года обучения	42/12	4	504	168

Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Восстановительные мероприятия.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапециевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и

целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырех разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств тренировочной деятельности планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь, охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, забота, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации самбиста

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения.

Методы выявления и отбора одарённых детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). В баскетболе необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах.

Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня)

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и исследовательской деятельности;

Развивать интересы и способности школьников, *создавать условия* для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, *формировать потребности* ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Таблица № 6

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	Сентябрь	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне	Март	Тренеры-преподаватели

	обучения, не определившихся с выбором профессии		
4.	Анализ работы по реализации программы	Июнь	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	Май	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
6.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
7.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ № 8 с заинтересованными организациями (ТГУ им. Г.Р.Державина, Педагогический колледж г. Тамбова)	Май	Тренеры-преподаватели
8.	Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Постоянно	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист
9.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Постоянно	Тренеры-преподаватели
10.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием	Постоянно	Тренеры-преподаватели

	«Профессия - тренер»		
11.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Постоянно	Инструктор-методист
12.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы	В соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
13.	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
	III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ		
14.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	По плану работы методического объединения	Заведующий метод. объединением
15.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	По плану работы методического совета	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
	IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ		
16.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
17.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
18.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
19.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

	воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии		
20.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	Ежегодно	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
21.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
22.	Проведение индивидуальных профконсультаций с не определившимся учащимися, в первую очередь «группы риска»	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
23.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
24.	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
25.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
26.	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
27.	Спортивно-массовые мероприятия в рамках «Недели дополнительного образования»	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

	Участие в областном Дне здоровья	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
28.	Участие во Всероссийском дне бега	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
29.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
30.	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования	В течение года	Заместитель директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
31.	Посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой	В дни школьных каникул	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
32.	Соревнования, посвященные Дню защитников Отечества	Февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
33.	Соревнования, посвященные Дню Победы	Май	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
34.	Совместное с родителями собрание в группе	Август	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Групповая и индивидуальная работа с обучающимися: профессиональная ориентация обучающихся; научная, творческая, исследовательская работа; проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен

быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (1 раз в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Педагогический и медико-биологический контроль.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения основных задач: 1) контроль за физическим развитием спортсмена; 2) контроль за физической и технической подготовленностью спортсменов. Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенные в программу.

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач: контроль за состоянием здоровья спортсменов; контроль за функциональным состоянием спортсменов. Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях. При этом решаются задачи: 1) выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; 2) оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;

3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.); 4) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий. Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена. Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля здоровья спортсменов и оценки их функционального состояния. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

-определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;

-прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения учащимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых учащимся результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иных подобных обстоятельств.

Форма промежуточной аттестации - контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП). Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения); углубленного уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка-сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

- избранный вид спорта–спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой

аттестации. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.)

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы

Вопросы по теории для всех уровней

1.История развития самбо.

2.Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.

3.Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.

4.Правила разминки.

5.Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.

6.Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.

7.Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

8.Понятие о процессе спортивной подготовки.

9.Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

10.Формы организации спортивной тренировки.

11.Основные средства спортивной тренировки.

12.Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

13.Понятие о гигиене и санитарии.

14.Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

15.Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

16.Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.

17.Медицинский контроль и самоконтроль.

18.Восстановительные мероприятия при занятиях самбо.

19.Техника безопасности на занятиях.

20.Значение физической культуры и спорта в современном обществе.

21.Правила соревнований. Обязанности судей.

22.Общепризнанная экипировка самбиста.

23.Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

24.Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

25.Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.

26.Основные системы организма человека и их функции.

27.Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях самбо.

28.Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

29. Разрешенные спортивные добавки в самбо.

30.Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

Требования к результатам освоения программы

Базовый уровень

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

Углубленный уровень

Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись

грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И. п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И. п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и .п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)

Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Технико-тактическая подготовка
Продолжение таблицы № 6

пп	Оценка / Упражнение	3	4	5
	Исходное положение «борцовский мост» Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смешение головы и рук относительно и.п.
	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
	Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Основное оборудование и инвентарь		
	Ковер для самбо	штук	1
	Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения		
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
	Канат для перетягивания	штук	1
	Канат для лазанья	штук	1
	Кушетка массажная	пара	1
	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
	Мячи:	штук	
	Баскетбольный	штук	2
	Футбольный	штук	2
1	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
2	Палка гимнастическая	штук	15
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	6
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
6	Скакалка	штук	15
7	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
8	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
	Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства		
	Весы до 150кг	штук	1
	Видеокамера	штук	1
	Видеомагнитофон с монитором или	комплект	1

	телевизором		
	Доска информационная	штук	1
	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
	Радиотелефон	комплект	1
	Стол + стулья		2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
	Пылесос бытовой	штук	2
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С, 2016.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2017.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И.Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2017.
6. Рудман Д. Л.Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 2016.
7. Рудман Д. Л.Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 2017.
8. Харлампиев А. А.Система самбо. Боевое искусство. - М.: ФиС, 2017.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова - М.: Физкультура и спорт, 2016.
10. Чумаков Е.М.Тактика борца-самбиста.- М.: Физкультура и спорт, 2017.
11. Чумаков Е.М.Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2016.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. http://sambo.ru/
2. http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwix/

3. http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html
4. http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/