

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ
С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

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

Срок реализации программы 4 года
Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова
Тренер-преподаватель
И.В. Хизбуллин
В.В. Григорьев

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ самбо.

Самбо

Борьба самбо - (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. 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.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Программа направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям самбо;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по самбо.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 46 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 276 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	4 года	6-18 лет	12-15	6 часов

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачей данной программы является:

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- форсированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 46 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	14		8		5		2	
1.2	Общая физическая подготовка		98		104		93		80
1.3	Специально физическая подготовка		42		45		62		80
1.4	Технико-тактическая подготовка		94		100		104		107
1.5	Подвижные игры		24		15		10		5
2	Контрольно-переводные испытания		4		4		2		2
	Всего часов		276		276		276		276

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1	История развития самбо	1			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			
3	Строение и функция организма человека	1	1	1	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	1	1	1	

5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	1	1	
6	Основы спортивного питания	2			
7	Требования техники безопасности на занятиях по самбо	3	2		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1	1	
9	Правила соревнований по самбо	1	2	1	1
ИТОГО:		14	8	5	2

Краткое содержание тем:

- История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо, как вида спорта. Характеристика самбо, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по самбо. Победа советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по самбо.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка самбиста.

- Правила соревнований по самбо.

Разбор правил соревнований по самбо. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по самбо. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения.
- для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.
- упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

- группировка* – сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке;
- кувырки* – вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; стойка на лопатках;
- поворот* – боковой поворот с помощью и без;
- упоры* – головой о ковер; упор присев, лежа;
- висы* – на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе;
- мост* – из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью; связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие* – ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч), гантели – постепенно до 1 кг повороты в полуприседе, в приседе.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнера стоящего на коленях. Перекаат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещенные приемы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приемы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приемы на ноги: ущемления ахиллесова

сухожилия. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещенные приемы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприемы. Комбинации. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

2 год обучения (СОГ-2)

Техника борьбы лежа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Изучение новой техники: болевые приемы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приемы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног. Броски туловищем: через спину. Контрприемы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещенные приемы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

3 год обучения (СОГ-3)

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приемы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приемы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приемы, подготавливаемые из стойки. Контрприемы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещенные приемы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

4 год обучения (СОГ-4)

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приемы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приемы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приемов. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через

грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивности борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается 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, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей (2-3 кг) вытянутыми руками перед собой, поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны, опускание гантелей за голову. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако, чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на ногах (на руках). Для преодоления силы активного сопротивления противника-толчки ладонями в ладони (задача-вывести противника из равновесия); перетягивание, держась за руку; толчки плечом, прыгая на одной ноге.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я

станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	14	10				4							
2	Общая физическая подготовка	98	9	9	4	8	8	4	6	7	7	2	12	22
3	Специально физическая подготовка	42	5	5	4	4	7	4	4	5	4			
4	Технико-тактическая подготовка	94		10	10	10	1	10	10	10	11	14	8	
5	Подвижные игры	24		4	4	4		4	4	4				
6	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
	Итого:	276	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	8	8											
2	Общая физическая подготовка	104	11	12	5	12	6	4	6	12	7		7	22
3	Специально физическая подготовка	45	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	
4	Технико-тактическая подготовка	100		12	10	10	10	10	10	10	10	10	8	
5	Подвижные игры	15			3			4	4			2	2	
6	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
	Итого:	276	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

**План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).**

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5											
2	Общая физическая подготовка	93	10	8	5	5	5	5	5	5	10	5	8	22
3	Специально физическая подготовка	62	10	4	4	4	4	4	4	4	9	5	10	
4	Технико-тактическая подготовка	104		12	13	17	11	13	15	17		4	2	
5	Подвижные игры	10		4							4	2		
6	Контрольно-переводные испытания	2	1								1			
	Итого:	276	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

**План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).**

№		Часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2											
2	Общая физическая подготовка	80	5	13	5	5	5	5	5	5	5		5	22
3	Специально физическая подготовка	80	5	10	10	12	5	5	5	5	5	8	10	
4	Технико-тактическая подготовка	107	13		7	9	10	12	14	16	13	8	5	
5	Подвижные игры	5		5										
6	Контрольно-переводные испытания	2	1								1			
	Итого:	276	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлен на 4 года.
- Количество учебных недель в год: 46 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 августа последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Форма текущего контроля, промежуточной аттестации, оценочные материалы.

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года проводится в мае месяце). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

- Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП (не менее 70%)
- Выполнение объема тренировочной нагрузки (не менее 80%)

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Контрольные нормативы по борьбе самбо для группы СОГ-1, СОГ-2

ОФП

Контрольные нормативы	СОГ - 1						СОГ - 2					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	12	8	-	-	-	20	17	13
Челночный бег 3*10 м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-	9	7	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	7	8	6	4	25	20	15	14	11	8
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	19	14	9	12	8	5	30	25	20	17	14	10

СФП

Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения	Количество бросков	Оценка выполнения
Выполнения бросков за 10 секунд (на скорость)	СОГ-1		СОГ-2	
	2	Удовлетворительно	14	Удовлетворительно
	3	Хорошо	16	Хорошо

Контрольные нормативы по борьбе самбо для группы СОГ-3, СОГ-4

ОФП

Контрольные нормативы	СОГ - 3						СОГ - 4					
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	Оценки						Оценки					
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	22	20	15	-	-	-	27	25	20
Челночный бег 10 по 10 м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8	26,4	26,8	27,2	29,7	30,4	31,0
Прыжок в длину с места (см)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10	215	190	160	200	180	185
Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	-	-	-	18	15	14	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	40	35	30	15	12	10	49	44	24	21	18	16
Сгибание туловища лежа на спине (раз)	35	30	25	20	18	15	41	36	31	25	23	20

СФП

Наименование норматива	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Выполнения 10 бросков партнера через бедро (сек)	СОГ-3		СОГ-4	
	21,00	26,00	17,00	22,00
Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек.)	19,00	25,00	13,00	19,00
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,00	28,00	22,00	25,00

Определение уровня освоения Программы

Зачетные требования

Критерии освоения техники и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Низкий (удовлетворительно)	Выполнил с грубыми ошибками.
Средний (хорошо)	Выполнил с незначительными ошибками.
Высокий (отлично)	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнения основных атакующих и защитных действий в сойке и при борьбе лёжа.

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование.

Для информационного обеспечения программы используются дидактические образовательные ресурсы: слайды, презентации, фото и видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература, Интернет-ресурсы и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у самбиста, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по самбо.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 copy center, 2011. – 78 с.
- Ананьева Н.А., Ямпольская Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. – С. 19 - 24. Ю.А.,
- Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
- Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
- Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
- Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М. : ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
- Буланцов, А.М. Повышение надёжности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
- Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
- Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
- Григченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
- Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвящённая 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
- Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
- Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2012N2/p64-68.htm>
- Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с
- Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
- Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.
- Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
- Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
- Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
- Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
- Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
- Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Интернет ресурсы:

- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
- Режим доступа - свободный

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026