Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»
(Протокол от «21» июля 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУ ДО СШ №5
ЦСЕ «Сокол»
от «21» июля 2025 г. № 23-П

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

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 3 года

Возраст: от 7 лет и старше

Составители
тренер-преподаватель Гончаров А.А.,
заместитель директора по УСР Кардакова Е.В.

г.о.г. Арзамас, 2025 год

## Содержание


| | Название раздела | Стр. |
|---|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 8 |
| 3. | Содержание программы | 10 |
| 4. | Список литературы | 61 |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо (далее Программа) на спортивно-оздоровительном этапе подготовки разработана в соответствии положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28

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

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение).

**Самбо** - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Основанием технического арсенала самбо

служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма.

**Новизна** Программы заключается в том, что с помощью занятий данным видом спорта осуществляется комплексный подход к обучению, воспитанию и оздоровлению обучающихся.

**Актуальность** обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Позволяет значительно укрепить здоровье детей и взрослых.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена необходимостью создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств, вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. 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.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

– непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

– учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

**Цели Программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

– изучение истории и терминологии самбо;

– изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;

– изучение требований техники безопасности на занятиях;

– обучение основным движениям;

– изучение правил соревнований по самбо.

*Воспитательные:*

– повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

– расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, обучающихся в секции;

– подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

– профилактика правонарушений, обеспечения занятости детей.

*Развивающие:*

– развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

– развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

– формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

**Возраст** занимающихся, участвующих в реализации данной Программы: с 7 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения.

**Условия набора:** принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься самбо, не имеющих медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей/законных представителей.

**Годовой объем Программы:** 252/276 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42/46 учебных недель) 1/2-3 год обучения. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

**Расписание занятий** утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия, соревнования. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться, используя различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

**Основной показатель работы:** стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки, а также вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

**Ожидаемый результат освоения и выполнения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом,
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники борьбы по виду спорта самбо,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

**Формы подведения итогов освоения Программы** проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов. В процессе обучения используются вводный, текущий (в виде зачета, опроса), промежуточный (в виде соревнования, в виде тестирования) виды контроля.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся по Программе.**

| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 15 | 25 | 6 |

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

## 2. Учебный план.

В учебном плане по годам включается объем нагрузки по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль и контрольные нормативы; необходимые знания по теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочный занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств необходимых для занятий самбо – силу, ловкость, быстроту, скорость реакции, выносливость.

- Техническая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта, овладение рациональными способами ведения самбо.

- Текущий контроль и промежуточная аттестация – оценка динамики и результатов освоение Программы.

### Годовой учебный план 1 -3 год обучения

| Этап подготовки | | **Спортивно-оздоровительный** | | |
|---|---|---|---|---|
| Количество часов в неделю | | **1 год обучения 6 ч.** | **2 год обучения 6 ч.** | **3 год обучения 6 ч.** |
| № | Разделы подготовки | х | х | х |
| **I** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **11** | **10** |
| **II** | **Практический раздел** | **242** | **265** | **242** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 132 | 137 | 108 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 58 | 50 | 38 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 48 | 72 | 92 |
| 2.4 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | 4 | 6 | 4 |
| **Итого годовая нагрузка** | | **252** | **276** | **276** |

## Календарный учебный график
## 1 год обучения

| | Количество часов в неделю – 6 часов | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** |
| Практический раздел | | | | | | | | | | | | | **242** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 16 | 14 | 14 | 12 | 13 | 0 | 0 | 12 | 12 | 12 | 12 | **132** |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 6 | 6 | 6 | 7 | **58** |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 6 | **48** |
| Текущий контроль и промежуточная аттестация | 1 | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | 2 | **4** |
| Медицинский контроль | | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | |
| Воспитательная работа | | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | |
| Участие в спортивных мероприятиях | | | | | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр | | | | | | | | |
| **Всего** | **26** | **26** | **24** | **26** | **24** | **26** | **0** | **0** | **24** | **24** | **24** | **28** | **252** |

## Календарный учебный график
## 2 год обучения

| Разделы подготовки | Количество часов в неделю – 6 часов | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |
| Практический раздел | | | | | | | | | | | | | **265** |
| Общая физическая подготовка | 16 | 7 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 7 | 12 | 13 | 11 | **137** |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | **50** |
| Техническая подготовка | 3 | 2 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 2 | 3 | 8 | 8 | 7 | **72** |
| Текущий контроль и промежуточная аттестация | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | **6** |
| Медицинский контроль | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Воспитательная работа | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных мероприятиях | | | | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр | | | | | | | | | |
| **Всего** | **25** | **12** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **14** | **14** | **26** | **27** | **26** | **276** |

## Календарный учебный график
## 3 год обучения

| Разделы подготовки | Количество часов в неделю – 6 часов | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | **11** |
| Практический раздел | | | | | | | | | | | | | **242** |
| Общая физическая подготовка | 16 | 7 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 7 | 12 | 13 | 11 | **137** |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | **50** |
| Техническая подготовка | 3 | 2 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 2 | 3 | 8 | 8 | 7 | **72** |
| Текущий контроль и промежуточная аттестация | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | **6** |
| Медицинский контроль | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Воспитательная работа | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | | | | Вне сетки часов | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных мероприятиях | | | | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, расписанию игр | | | | | | | | | |
| **Всего** | **25** | **12** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **14** | **14** | **26** | **27** | **26** | **276** |

## 3. Содержание программы.

### 3.1. Первый год обучения

***1. Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений.***

Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений включают в себя серию действий, связанных с безопасными падениями во время приемов в стойке. Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта самбо.

**Задачи:**

- ознакомление с правилами техники страховки и самостраховки;

- обучение и совершенствование имитационных упражнений для становление правильной техники выполнения приёмов в стойке и в партере;

- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;

- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими приемами по виду спорта самбо;

- формирование знаний о самбо;

- развитие скоростных качеств;

- развитие координации.

**Ожидаемые результаты:**

- правила техники безопасности;

- историю развития самбо;

- правила по виду спорта самбо;

- выполнение простейших имитационных упражнений приемов в стойке и в партере по самбо.

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития самбо как вида спорта, гигиена спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
– упражнения на координацию;
– упражнения с партнером для развития гибкости;
– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость с которой вы выполняете прием.

**2. Обучение и совершенствование техники приемов в стойке**

Обучение начинается с правильного проведения технических приемов в стойке.

Последовательность ознакомления и разучивания техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в стойке по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в стойке;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в стойке;

- выполнение приемов в стойке;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

## Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

### Содержание рабочей программы по общей физической подготовке

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнение из тяжелой атлетики; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнение упражнений в силовых тренажерах.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому

необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

## Техническая подготовка

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов,

которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Борьба стоя.

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

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

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба стоя (броски): задняя подножка с колена; задняя подножка; задняя подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри; бросок с захватом двух ног.

***3. Обучение и совершенствование техники приемов в партере***

Обучение начинается с правильного проведение технических приемов в партере.

Последовательность ознакомления и разучивание техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в партере по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в партере;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в партере;

- выполнение приемов в партере;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

## Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

### Содержание рабочей программы по общей физической подготовке

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и

движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнение из тяжелой атлетике; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнения упражнений в силовых тренажерах.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

## Техническая подготовка

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями борьбы в партере.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Борьба лежа.

Удержания: удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы; переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

**3.2 Второй год обучения**

***1. Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений.***

Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений включают в себя серию действий, связанных с безопасными падениями во время приемов в стойке. Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта самбо.

**Задачи:**

- ознакомление с правилами техники страховки и самостраховки;

- обучение и совершенствование имитационных упражнений для становление правильной техники выполнения приёмов в стойке и в партере;

- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;

- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими приемами по виду спорта самбо;

- формирование знаний о самбо;

- развитие скоростных качеств;

- развитие координации.

**Ожидаемые результаты:**

- обладание навыками страховки и самостраховки на уровне мышечной памяти;

- правила техники безопасности;

- историю развития самбо;

- правила по виду спорта самбо;

- выполнение простейшие имитационные упражнения приемов в стойке и в партере по самбо.

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития самбо как вида спорта, гигиена спортсмена. Правильный подбор, хранение и уход за личной экипировкой спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения, ходьба на руках.

Общеразвивающие упражнения с использование эластичной резины и гантелей.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол и борцовское регби.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове

передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с

изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость с которой вы выполняете прием.

Борьба без экипировки (выполнение различных заданий тренера-преподавателя).

***2. Обучение и совершенствование техники приемов в стойке***

Обучение начинается с правильного проведение технических приемов в стойке.

Последовательность ознакомления и разучивание техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в стойке по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в стойке;

- многократное выполнение приемов в стойке;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в стойке;

- выполнение приемов в стойке;

- сочетание различных приемов в стойке;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнения из тяжелой атлетики; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнения упражнений в силовых тренажерах.

Упражнения в парах: многократное поднимание партнера на плечи, опускание на колени и поднимание на прямые ноги с партнером на плечах.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание

физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В

учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

**Техническая подготовка**

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Борьба стоя.

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

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

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба стоя (броски): задняя подножка с колена; задняя подножка; задняя подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри; бросок с захватом двух ног.

Борьба без экипировки (выполнение различных заданий тренера-преподавателя).

### 3. *Обучение и совершенствование техники приемов в партере*

Обучение начинается с правильного проведение технических приемов в партере.

Последовательность ознакомления и разучивание техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в партере по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в партере;

- тренировка приемов в партере путем многократного выполнения и с использование других приемов;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в партере;

- выполнение приемов в партере;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

## Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

### Содержание рабочей программы по общей физической подготовке

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение,

рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнение из тяжелой атлетики; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнения упражнений в силовых тренажерах.

## Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде,

растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

## Техническая подготовка

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями борьбы в партере.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Борьба лежа.

Удержания: удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы; переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание

ключом.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Сочетание различных приемов в партере.

### 3.3 Третий год обучения

**1.** ***Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений.***

Обучение и совершенствование страховки и самостраховки, имитационных упражнений включают в себя серию действий, связанных с безопасными падениями во время приемов в стойке. Благодаря этому у детей развиваются соответствующие навыки, многие из которых доводятся до автоматизма. Имитационные упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема, облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

**Цель:** Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта самбо.

**Задачи:**

- ознакомление с правилами техники страховки и самостраховки;
- обучение и совершенствование имитационных упражнений для становление правильной техники выполнения приёмов в стойке и в партере;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими приемами по виду спорта самбо;
- формирование знаний о самбо;
- развитие скоростных качеств;
- развитие координации.

**Ожидаемые результаты:**

- обладание навыками страховки и самостраховки на уровне мышечной памяти;

- правила техники безопасности;

- историю развития самбо;

- правила по виду спорта самбо;

- выполнение простейшие имитационные упражнения приемов в стойке и в партере по самбо.

**Теоретические занятия:** Правила техники безопасности, история развития самбо как вида спорта, гигиена спортсмена. Правильный подбор, хранение и уход за личной экипировкой спортсмена.

**Практические занятия:**

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с

наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения, ходьба на руках.

Общеразвивающие упражнения с использование эластичной резины и гантелей.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол и борцовское регби.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

Борьба без экипировки (выполнение различных заданий тренера-преподавателя).

### *2. Обучение и совершенствование техники приемов в стойке*

Обучение начинается с правильного проведение технических приемов в стойке.

Последовательность ознакомление и разучивание техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в стойке по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в стойке;

- многократное выполнение приемов в стойке;

- выполнение задание в борьбе со спарринг-партерном;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в стойке;

- выполнение приемов в стойке;

- сочетание различных приемов в стойке;

- умение выполнять броски в патере из различных положение в борьбе;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

## Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

### Содержание рабочей программы по общей физической подготовке

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение,

рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнения из тяжелой атлетики; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнения упражнений в силовых тренажерах.

Упражнения в парах: многократное поднимание партнера на плечи, опускание на колени и поднимание на прямые ноги с партнером на плечах.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все

суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

**Техническая подготовка**

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Борьба стоя.

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

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

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки,

осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба стоя (броски): задняя подножка с колена; задняя подножка; задняя подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри; бросок с захватом двух ног.

Борьба без экипировки (выполнение различных заданий тренера-преподавателя).

Борьба по заданиям тренера-преподавателя.

### *3. Обучение и совершенствование техники приемов в партере*

Обучение начинается с правильного проведение технических приемов в партере.

Последовательность ознакомление и разучивание техники приемов: назвать, показать, объяснить главное в техники, и применить методы последовательного проведения и обучения приема в стойке.

**Цель:** Обучение и совершенствование техники приемов в партере по самбо.

**Задачи:**

- знакомство с техникой выполнения приемов в партере;

- тренировка приемов в партере путем многократного выполнения и с использование других приемов;

- формирование интереса к борьбе самбо;

- развитие координации движений, выносливости, ловкости, быстроты в выполнении приемов по самбо.

- ознакомление с режимом дня спортсмена.

**Предметные ожидания результата:**

- знание техники приемов в партере;

- выполнение приемов в партере;

- знание режима дня спортсмена;

- выполнение индивидуальной работы над собой.

**Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят упражнения тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивных игр.

**Содержание рабочей программы по общей физической подготовке**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники самбо.

Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Другие виды спорта, спортивные игры: плавание, футбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Упражнение из тяжелой атлетики; приседание со штангой, жим лежа штанги и выполнения упражнений в силовых тренажерах.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Занятия СФП решает ряд задач:

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

– умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– навыки сохранения собственной физической формы.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

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

**Перекаты** - вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

**Падения** - падение на бок, падение с опорой на руки, падение с опорой на ноги, падение с приземлением на колени, падение с приземлением на голову, падение с приземлением на туловище, падение на спину, падение на живот.

**Борьба в партере** - выполнение ранее изученных приемов.

Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

**Специальные упражнения включают в себя:**

– передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

– упражнения на координацию;

– упражнения с партнером для развития гибкости;

– упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные

упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнение для развития навыков и умений в имитационных движениях: учикоми - вид тренировки по самбо необходимый для отработки техники. В учикоми главное – место захвата, дистанция, вход, бросок и скорость, с которой вы выполняете прием.

## Техническая подготовка

В процессе технической подготовки обучающийся овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями борьбы в партере.

Приемы — это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия — это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их

индивидуальные особенности.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Борьба лежа.

Удержания: удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы; переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук. Сочетание различных приемов в партере.

**Методическое обеспечение программы**

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы

и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) -

приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между обучающимися. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

## 4. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Формы и содержание текущего контроля и промежуточной аттестации определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля: оценка уровня освоения программы.

Задачи:

– анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

– выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической, технической подготовке.

– внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

– Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется медицинским персоналом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает периодические медицинские осмотры, контроль за состояние здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательных функций, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение:

– уровня общей физической подготовленности обучающихся;

– уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

– показателей тренировочной и соревновательной деятельности;

– эффективности методов подготовки обучающихся.

Для оценки уровня освоения данной Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся. Сроки ее проведения устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации обучающихся:

-теоретическая подготовка – в форме устного опроса;

-общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

-специальная физическая подготовка – зачет;

-техническая подготовка – зачет;

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов ставится оценка: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Оценочное суждение «зачет» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «незачет» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

**Оценочные материалы по физической подготовке.**

Выполнение контрольного норматива определяется по следующим оценкам: положительное – «зачет», отрицательное – «незачет».

Обучающемуся, сдающему комплекс испытаний по разделам физической подготовки, в зачет идут результаты тестов.

Для успешного прохождения итоговой аттестации обучающему необходимо набрать 60 % положительных оценок «зачет» и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

**Нормативы общей физической подготовки по окончания обучения по программе**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | - | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | 9 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо" | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | скамьи) | | | | | |
| 2.4. | Челночный бег 3 х 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |

Ежегодно при прохождении промежуточной аттестации обучающиеся должны показывать положительную динамику в развитии физических качеств (общая, специальная, техническая подготовки).

## 4. Список литературы

**Нормативно-правовые акты:**


1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»// Текст приказа опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) 30 ноября 2018 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

**Литература для педагогических работников:**

1. Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 2011. – 78 с.

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2015. - 192 с.

3. Буланцов, А.М. Повышение надежности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 4-е изд. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020 – 216 с.

**Литература для обучающихся:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.

4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.

Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьникова. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.