

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»  
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
«25» мая 2023 г.  
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ДООпЦ»

Кемеровского муниципального округа



Н.Б. Оркина  
«25» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Общефизическая подготовка. Боевые искусства.  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 4 года  
(стартовый уровень 1-2 года обучения,  
базовый уровень 3-4 года обучения)

Разработчик:  
Шишкин Е.А. – педагог  
дополнительного образования  
Мамаев Е.А. методист

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

«Общефизическая подготовка. Боевые искусства (самбо)» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030»

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

4. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

6. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (за-

регистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

10. Распоряжение коллегии Администрации Кемеровской области от 3 апреля 2019 г. № 212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

11. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

12. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** «Боевые искусства (самбо)» определяется запросом со стороны родителей и детей. В процессе занятий развивается логическое и интуитивное мышление, долговременная и оперативная память, совершенствуется способность к концентрации внимания. Программа направлена также на обеспечении организации содержательного досуга, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Содержание профориентационного компонента выражается в создании атмосферы увлеченности боевыми искусствами, а также знакомство с профессиями педагог дополнительного образования, спортивный судья по виду спорта.

Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

### ***Адресат программы:***

Программа рассчитана на детей 6-16 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

В группы стартового уровня принимаются все дети, желающие заниматься боевыми искусствами.

***Уровень программы.*** Стартовый (ознакомительный).

***Особенности организации образовательного процесса:*** традиционная.

***Форма обучения и режим занятий:*** очная, очно-заочная (ФЗ ст.17, п.2,4). Занятия в группах первого года обучения (продолжительность одного занятия академический час): 3 часа в неделю.

### ***Отличительные особенности программы.***

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому

развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

**Цель** – формирование основ здорового образа жизни у учащихся, укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие посредством обучения самбо.

**Задачи.**

Образовательные:

- познакомить учащихся с теоретическими основами спортивного мастерства в борьбе самбо;
- научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях.

Развивающие:

- развивать физические качества и двигательные способности учащихся;
- повышать функциональные возможности организма учащихся,
- формировать навыки здорового и безопасного образа жизни, умения саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- развивать технико-тактические способности учащихся посредством занятий самбо (борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на фоне усталости и потери координации).

Воспитательные:

- воспитывать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя, за свою семью и за Родину.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

- ознакомительный уровень (1-2 год обучения) – 3 часа в неделю,
- базовый уровень группы (3-4 год обучения) – 6 часов в неделю.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше

двигательная (физическая) недельная нагрузка.

### **Форма обучения**

Программа «Самбо для начинающих» предусматривает следующие *формы организации* учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

– теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

– практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

– индивидуальные, групповые, фронтальные.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годовичного цикла подготовки занимающиеся выполняют нормативы по ОФП.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;

- Средства подготовки юных борцов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревнователь-

ных упражнений);

- Средства подготовки из других видов спорта;
- Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

### Содержание программы Тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Ознакомительный уровень					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>Тест</b>
1.1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	-	
1.2	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	-	
1.3	Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	-	
1.4	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>Сдача нормативов</b>
2.1	Гимнастические упражнения	15	-	15	
2.2	Легкоатлетические упражнения	10	-	10	
2.3	Тяжелоатлетические упражнения	15	-	15	
2.4	Спортивные игры	10	-	10	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>Сдача нормативов</b>
3.1	Имитационные упражнения с набивным мячом	8	-	8	
3.2	Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	8	-	8	
3.3	Поединки со сменой партнеров.	8	-	8	
3.4	Поединки с односторонним сопровождением.	8	-	8	

3.5	Подвороты для бросков на резине.	8	-	8	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>Контрольно- переводные испытания</b>
4.1	Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	6		6	
4.2	Дистанции, повороты, удержание сбоку.	5		5	
4.3	Повороты, упоры. Передняя подсечка.	5		5	
4.4	Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	5		5	
4.5	Падения. Бросок через бедро.	6		6	
4.6	Страховка при бросках. Удержание поперека.	6		6	
4.7	Положение самбиста по отношению к ковру. Удержание со стороны головы захватом пояса.	5		5	
4.8	Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	6		6	
4.9	Захваты.	6		6	
<b>5</b>	<b>Всего часов</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	
<b>Базовый уровень</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>тест</b>
1.1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	-	
1.2	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	-	
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	
1.4	Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	-	

1.5	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	-	<b>90</b>	<b>Сдача нормативов</b>
2.1	Гимнастические упражнения	25	-	25	
2.2	Легкоатлетические упражнения	20	-	20	
2.3	Тяжелоатлетические упражнения	25	-	25	
2.4	Спортивные игры	20	-	20	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	-	<b>90</b>	<b>Сдача нормативов</b>
3.1	Имитационные упражнения с набивным мячом	18	-	18	
3.2	Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	18	-	18	
3.3	Поединки со сменой партнеров.	18	-	18	
3.4	Поединки с односторонним сопровождением.	18	-	18	
3.5	Подвороты для бросков на резине.	18	-	18	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>102</b>	-	<b>102</b>	<b>Контрольно- переводные испытания</b>
4.1	Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	10		10	
4.2	Дистанции, повороты, удержание сбоку.	10		10	
4.3	Повороты, упоры. Передняя подсечка.	10		10	
4.4	Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	10		10	
4.5	Падения. Бросок через бедро.	10		10	

4.6	Страховка при бросках. Удержание поперек.	10		10	
4.7	Положение самбиста по отношению к ковру. Удержание со стороны головы захватом пояса.	10		10	
4.8	Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	10		10	
4.9	Захваты.	12		12	
4.10	Усилия, направленные на Наружные равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	10		10	
<b>5</b>	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>205</b>	

## Теоретическая подготовка

### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 2. Зарождение и развитие борьбы самбо**

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбонациональный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

### **Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль**

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

#### **Тема 4. Терминология, применяемая в борьбе самбо**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### **Тема 5. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

### **Общая физическая подготовка**

**Тема 1. Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперед или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

## **Тема 2. Легкоатлетические упражнения**

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперед, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

## **Тема 3. Тяжелоатлетические упражнения**

Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, гирями. Специальные упражнения с гирями в самбо. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Поднимание штанги. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

**Подвижные игры** – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способ-

ствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом  $90^\circ$  к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

#### **Тема 4. Поединки со сменой партнеров**

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

#### **Тема 5. Поединки с односторонним сопровождением**

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

#### **Тема 6. Подвороты для бросков на резине**

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом

за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Тема 1. Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.**

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

#### **Тема 2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.**

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Удержание сбоку:** с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

#### **Тема 3. Повороты, упоры. Передняя подсечка.**

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

#### **Тема 4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

*В партере:* передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

*Маневрирование в различных стойках:* знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

### **Тема 5. Падения. Бросок через бедро.**

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

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Падение на спину. Падение на живот.

### **Тема 6. Страховка при бросках. Удержание поперек.**

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи

### **Тема 7. Положение самбиста по отношению к коври. Удержание со стороны головы захватом пояса.**

Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднятие лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

### **Тема 8. Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.**

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях) Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри.

### **Тема 9. Захваты.**

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

### **Тема 10. Усилия, направленные на наружные равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.**

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

### **Ожидаемые результаты**

*Обучающийся будет знать:*

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

*Обучающийся будет уметь:*

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды

- вида спорта самбо (показательные выступления).

*Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:*

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;

- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене

- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель в году	Режим работы
1	1-3	114	36	3 раза в неделю по 1 часу
2	4-6	228	36	3 раза в неделю по 2 часа

**Примерный календарный учебный график**  
**Стартовый уровень, 1-2 год обучения**  
*(36 недель/год, 108 часов/год)*

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях, Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	13	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	12		
<b>Октябрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	5	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	0	11		
<b>Ноябрь</b>					
1	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	-	12	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	5		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение Практические упражнения
	Итого:	1	11		
<b>Декабрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	4	12	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	6		Практические упражнения

	готовка				
3	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	12		
<b>Январь</b>					
1	Техника безопасности, Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	-	13	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	4		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	6		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	12		
<b>Февраль</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	3	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	3		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	4		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	11		
<b>Март</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	3	11	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	3		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	4		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	11		
<b>Апрель</b>					
1	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	-	12	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	4		Практические упражнения
3	Специальная физическая под-	-	6		Практические упражнения

	готовка				
4	Технико-тактическая подготовка	-	1		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольный испытания	-	-		Выполнение нормативов
	Итого:	1	11		
<b>Май</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	4	13	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	6		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	2		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	13		
	<b>Всего часов в учебном году:</b>	8	100	108	

### Базовый уровень, 3-4 год обучения

(36 недель/год, 216 часов/год)

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь</b>					
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях, Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	-	24	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	1	23		
<b>Октябрь</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	8	22	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения

	Итого:	0	22		
<b>Ноябрь</b>					
1	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	-	23	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение Практические упражнения
	Итого:	1	22		
<b>Декабрь</b>					
1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	26	Тесты
2	Общая физическая подготовка		8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические упражнения
5	Контрольные испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	25		
<b>Январь</b>					
1	Техника безопасности, Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	-	25	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	1	24		
<b>Февраль</b>					
1	Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	-	25	Тесты
2	Общая физическая подготовка		8		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения

	готовка				
4	Технико-тактическая подготовка	-	8		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	1	24		
<b>Март</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	7	23	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	23		
<b>Апрель</b>					
1	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	2	-	25	Беседа
2	Общая физическая подготовка	-	7		Практические упражнения
3	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
	Итого:	2	22		
<b>Май</b>					
1	Общая физическая подготовка	-	7	23	Практические упражнения
2	Специальная физическая подготовка	-	8		Практические упражнения
3	Технико-тактическая подготовка	-	7		Наблюдение, Практические упражнения
4	Контрольный испытания	-	1		Выполнение нормативов
	Итого:	0	23		
	<b>Всего часов в учебном году:</b>	6	210	216	

### Условия реализации программы

### ***Материально-техническое обеспечение:***

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 80 кв.м.

Используемое оборудование: борцовский ковер, инвентарь для силовых тренировок, манекены борцовские, перекладины, мячи для спортивных и подвижных игр, медицинболлы.

Учащиеся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, удобные разношенные кроссовки, запасной комплект одежды).

*кадровое обеспечение* (педагоги дополнительного образования с высшим или средним специальным педагогическим образованием по профилю работы);

*Информационное обеспечение:* официальный сайт <http://www.doopc.ru/> и группа Вконтакте <https://vk.com/public88769696> .

### **Формы аттестации / контроля**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по участию в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

### **Оценочные материалы**

#### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

##### ***1. Бег на 30, 800 метров***

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

## **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

## **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

## **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

## **5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

## **6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

**7. Челночный бег.** Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

**Ученик должен уметь:**

- страховка 1. На спину 2. На бок 3. На грудь
- стойки 1. Фронтальная (низкая, высокая, средняя) 2. Боковая левая (низкая, высокая, средняя) 3. Боковая правая (низкая, высокая, средняя).

**Передвижение:**

1. боковое
2. фронтальное захваты
3. односторонние

4. классические двусторонние. выведение из равновесия.

#### **Техника бросков:**

1. через бедро без подбива
2. задняя подножка
3. передняя подножка
4. большой зацеп изнутри
5. больш. зацеп снаружи
6. через бедро с подбивом
7. (через спину)
8. малый зацеп снаружи)
9. (малый зацеп изнутри)

**Техника лежачих** 1. сбоку 2. поперек техника лежачих 3. верхом удерживать 4. со стороны головы.

**Болевые** 1.узел 2.перегибание 3.комбинации приемов.

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней.

### **Методические материалы**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 \* 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

*Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:*

а) *Забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)*; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера

и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов). Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный

путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, внести коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором- заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

*Фиксация чистого времени работы.* В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму.

Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных сокращений. Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

## Список литературы

1. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
2. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

## Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
3. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

## Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
4. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // видеофильм VHS (60 мин), 2002.

5. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
6. <http://kubansport.ru/>
7. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
8. Центр Образования «Самбо-70» <http://www.sambo-70.ru>