

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от «10» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДООЦ

Е.С. Комлева

Приказ № 30 от «10» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Аскар Ахмедович Кудратов
педагог дополнительного образования

р.п. Варнавино

2021г.

1. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Самбо» 1 год обучения	216	26	190	Сдача контрольных нормативов
2	«Самбо» 2 год обучения	216	20	196	Сдача контрольных нормативов
3	«Самбо» 3 год обучения	216	28	188	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		648	74	574	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 1 год обучения 108, 2 год обучения 108, 3 год обучения 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

Результатом изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих знаний и умений.

учащиеся обучены технике базовых и прикладных движений Самбо, а также правилам, этикету, культуре и истории Самбо;

-улучшена физическая подготовленность обучающихся;

-повышен общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;

-учащиеся подготовлены к выступлениям на соревнованиях.

-развиты основные двигательные качества и повешены функциональные возможности организма детей;

-сформированы основы здорового образа жизни и укреплено здоровье обучающихся;

-воспитаны положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремленность;

-созданы условия для наиболее полной самореализации личности учащихся;

-дети заняты во внеурочное время,

-организован полезный, активный и содержательный досуг.

Результативность освоения программы определяется с помощью промежуточных и итоговой аттестацией, выступлений на соревнованиях различного уровня.

Содержание программы «Самбо» 1 год обучения (216 часов)

1. Вводное занятие.

1.1. *Тема: Инструктаж по технике безопасности.*

2. Теоретическая подготовка.

2.1. *Тема: Физическая культура и спорт.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

2.2. *Тема: История САМБО.* Развитие САМБО в СССР В.А. Спиридоновым, В.С. Ощепковым, А.А. Харлампиевым, Е.М. Чумаковым.

2.3. *Тема: Общие понятия о гигиене.* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Соблюдение спортивного режима. Регулярно тренироваться, отдыхать, учиться, выполнять школьные домашние задания, правильно питаться, закаляться. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, полость рта, носа, ушей, а также следить за чистотой костюма, сменной обуви, полотенца. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале Регулярная уборка в зале. Наличие медицинской аптечки, питьевой воды.

2.4. *Тема: Основы техники безопасности.* Техника безопасности на занятиях в борцовском зале. Правила поведения в раздевалке и зале. Правила поведения при угрозе терактов.

Правила поведения при угрозе пожара. Запрещённые действия в самбо.

2.5. *Тема: Общие понятия о технике САМБО.* Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Терминология самбо.

3. Физическая подготовка.

3.1. *Тема: Общая физическая подготовка.*

В группах начальной подготовки первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, тиснения, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с

манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

3.2. Тема: Специальная физическая подготовка:

В группах начальной подготовки 1 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. В ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). 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,

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

4. Техника САМБО в стойке.

4.1. Тема: Страховка и самостраховка. Падения на спину, падения на правый и левый бок. Падения на живот. Падения кувырком через плечо. Падения с напарником через руку. Падения через напарника. Целью выполнения страховки является мягкое и безболезненное приземление на борцовский ковер из различных положений, которое в последствии используется при отработке техники борьбы САМБО в стойке.

4.2. Тема: Выведение из равновесия. Руками вправо-влево, вперед-назад, вперед- в стороны, назад -в стороны. Скручиванием по вертикальному кругу, толчками от себя, рывками к себе. Выведение из равновесия туловищем, ногами, бедром, голенью, стопой.

4.3. Тема: Захваты в САМБО. Рукав-отворот, два рукава, два отворота, отворот-пояс, рукав-пояс, рукав- куртка, отворот -куртка, обхват двумя руками, захваты за ноги, туловище, плечи, руки, ноги, бедра, голень, стопы.

4.4.Тема: Техника подножек. Передняя подножка. Передняя подножка с колен. Задняя подножка. Боковая подножка. Подножка выседом на пятке. Подножки выполняются способом блокирования нижней части бедер и голени и одновременным выведением из равновесия верхней части туловища руками.

4.5. Тема: Техника зацепов. Зацеп изнутри садясь одноименной ногой. Зацеп изнутри разноименной ногой. Зацеп снаружи. Зацепы выполняются в основном ногами способом зацепления за нижнюю часть ног -подколенный изгиб, бедро, голень с одновременным выведением из равновесия руками, туловищем..

4.6. Тема: Техника подсечек. Передняя подсечка в голень, колено, под выставленную и отставленную ногу. Подсечка под пятку изнутри. Боковая подсечка. Задняя подсечка снаружи под пятку. Подсечка в темп шагов. Подсечки выполняются стопой способом подсекания - хлесткого движения по нижней части ног- стопы, голени с одновременным выведением из равновесия руками.

5. Техника борьбы САМБО в партере.

5.1. *Тема: Техника удержаний.* Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги. Удержания в САМБО выполняются с различных положений, указанных в самих названиях удержаний, способом сковывания руками, туловищем, ногами тела противника и фиксацией его спиной на ковре на протяжении 20 секунд.

5.2. *Тема: Перевороты на удержания.* Переворот с захватом рук. Переворот рычагом. Переворот с захватом руки и ноги. Переворот с захватом одной и обеих ног. Перевороты противника на удержания, находящегося в партере в основном на животе, на боку, на коленях или сидя и последующая его фиксация на спине выполняется в основном силовым и сковывающим способом с помощью рук, туловища и ног.

6. Промежуточная аттестация.

6.1. *Тема: Тесты по ОФП.* Челночный бег, прыжки в длину с места, отжимание, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание на перекладине.

6.1. *Тесты по технической подготовке.* Демонстрации базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений, бросков, удержаний). Знание терминологии самбо. Умение правильно выполнить пройденные элементы школы самбо. Выполнение приемов страховки и само страховки. Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование 1 года обучения

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Физическая культура и спорт	2	2		
3	История САМБО	2	2		
4	Общие понятия о гигиене.	2	2		
5	Основы техники безопасности.	2	2		
6	Общие понятия о технике САМБО	2	2		
7-32	Общая физическая подготовка	52		52	выполнение контрольных упражнений
33-58	Специальная физическая подготовка	52		52	Выступления в турнирах
59-63	Страховка и само страховка	10	2	8	
64-68	Выведение из равновесия	10	2	8	
69-74	Захваты в САМБО	12	2	10	выполнение контрольных упражнений
75-80	Техника подножек	12	2	10	
81-86	Техника зацепов	12	2	10	
87-92	Техника подсечек	12	2	10	
93-97	Техника удержаний.	10	2	8	
98-102	Перевероты на удержания.	10	2	8	выполнение контрольных

					упражнений
103-105	Тесты по ОФП	6		6	
106-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	6		6	
	Всего	216	26	190	

Содержание программы «Самбо» 2 год обучения (216 часов)

1. Вводное занятие.

1.1. Тема: Вводное занятие. Организационные мероприятия.

1.2. Тема. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях в борцовском зале. Правила поведения в раздевалке и зале ДСОЦ «Нижегородец». Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Запрещённые действия в самбо.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Тема: Физическая культура и спорт. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

2.2. Тема: Правила Самбо. Время и ход поединка. Место занятий. Костюм самбиста. Разрешенные броски, удержания, болевые. Начисление баллов.

3. Физическая подготовка.

3.1. Тема: Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 2 м. с помощью ног, 2 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, волейбол.

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

3.2. Тема: Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением)

длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

4. Техника борьбы САМБО в стойке.

4.1. *Тема: Техника подхватов.* Подхват изнутри. Подхват под одну, две ноги. Отхват. Подхваты выполняются одной ногой, способом выбивания нижней части туловища и фиксацией руками и туловищем верхней части туловища противника. При выполнении подхватов стоит особое внимание уделять гибкости и способности стоять передвигаться на одной ноге по различным траекториям.

4.2. *Тема: Техника подсадов и подбивов.* Бросок через спину. Бросок через плечо. Бросок захватом руки под плечо. Бросок через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи. Бросок прогибом через грудь. Подсад голенью изнутри. Подсад бедром. Бросок упором стопой в живот.

4.3. *Тема: Броски с колен.* Бросок через спину, через плечо с колен. Мельница с колен. Мельница выседом на одном колене.

4.4. *Тема: Броски за ноги.* Бросок за одну ногу захватом рукой изнутри, снаружи. Боковой, передний переворот. Бросок за две ноги.

5. Техника борьбы САМБО в партере.

5.1. *Тема: Уходы от удержания.* Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами. Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

5.2. *Тема: Болевые на руки.* Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, на спине, на боку, стоящему на четвереньках, снизу, со стороны головы, лежа на спине. Обратный узел. Рычаг плеча. Ущемление бицепса.

6. Промежуточное тестирование

6.1. *Тема: Тесты по ОФП.* Челночный бег 3x10 м (секунды), Прыжки в длину с места(см), отжимание (количество раз), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, подтягивание.

6.2. *Тесты по технической подготовке.* Контрольные упражнения: исходное положение – «упор головой в ковер», перевороты на «борцовский мост» и обратно, варианты самостраховки, владение пройденной техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе. Знание Правил Самбо.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование 2 года обучения

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Инструктаж по ТБ	2		2	
3-4	Физическая культура и спорт.	4	4		
5-6	Правила борьбы САМБО	4	4		
7-32	Общая физическая подготовка (игры)	52		52	выполнение контрольных

					упражнений
33-58	Специальная физическая подготовка	52		52	Выступления в турнирах
59-66	Техника подхватов.	16	2	14	
67-74	Техника подсадов и подбивов.	16	2	14	
75-82	Броски с колен.	16	2	14	
83-90	Броски за ноги.	16	2	14	выполнение контрольных упражнений
91-96	Уходы (защита) от удержаний.	12	2	10	
97-102	Техника болевых на руки.	12	2	10	выполнение контрольных упражнений
103-105	Тесты по ОФП	6		6	
106-108	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	6		6	
	Всего	216	20	196	

Содержание программы «Самбо» 3 год обучения (216 часов)

1. Вводное занятие.

1.1.Тема. Вводное занятие. Организационные мероприятия.

1.2.Тема.Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях в борцовском зале. Правила поведения в раздевалке и зале ДСОЦ «Нижегородец». Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Запрещённые действия в Самбо.

2. Теоретическая подготовка

2.1.Тема: Правила судейства. Судейская бригада, её функции. Основные команды и действия судьи на ковре. (См. Приложение).

2.2. Тема: Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. (См. Приложение)

3.Физическая подготовка:

3.1.Тема: Общая физическая подготовка. В группах начальной подготовки третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, отжимания от ковра, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, «вышибалы».

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Спортивные игры: футбол, волейбол, «вышибалы».

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза.

Выносливость (работа большой мощности)

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

3.2. *Тема: Специальная физическая подготовка.* В группах начальной подготовки третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

4. Техника борьбы САМБО. (Технико-тактическая подготовка самбиста).

4.1. *Тема: Защита (контратака) в стойке.* Защита от бросков: подхватом, подбивом, подсадом, подножкой (блокированием), подсечкой, от бросков с колен и за ноги.

4.2. *Тема: Комбинации.* Выполнение различных бросков в комбинации с броском через спину и плечо, передней подножкой, отхватом, броском через бедро, зацепом изнутри разноименной голенью, подхватом под одну ногу, подхватом изнутри, задней подножкой, подсечками.

4.3. *Тема: Соревновательная подготовка.* Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях. Виды деятельности учащихся: участие в соревнованиях по самбо, спортивные соревнования, подведение итогов участия в соревнованиях, анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревновании. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности. Участие учащихся МБУ ДО ДООЦ в 1-2 соревнованиях, между группами.

5. Техника борьбы САМБО в партере.

5.1. *Тема: Болевые на ноги.* Ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена. Узел ноги. Ущемление икроножной мышцы. Рычаг бедра.

5.2. *Тема: Защита от болевых на руки и на ноги.* Основные способы защиты: не дать противнику возможности произвести правильный захват на болевой. Изменить положение руки или ноги для предотвращения болевого. Защищать атакуемую руку или ногу двумя руками, туловищем, рогами. Контролировать рабочую (атакующую) руку соперника. Совершить уход в направлении движения соперника, используя инерцию его тела.

6. Тестирование.

6.1. *Тема: Тесты по ОФП.* Челночный бег 3 x10 м, прыжки в длину с места, отжимание, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание.

6.2. *Тема: Тесты по технической подготовке.* Владение техникой борьбы САМБО, изучаемой на данном этапе, участие в отборочных соревнованиях.

7. Аттестация по итогам реализации программы.

7.1. *Тема: Сдача нормативов по общей физической подготовке.* Бег 100 м, 800 м., 1000 м., прыжок в длину, челночный бег 3x10 м., поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (макс), лазанье по канату без помощи ног; подтягивания на перекладине (макс.), сгибание рук в упоре лежа (макс), сгибание туловища лежа на спине (макс.).

7.2. *Тема: Сдача технических нормативов.* Демонстрация пройденной техники борьбы в стойке (броски) и партере (удержания, болевые на руки, на ноги), контратакующих действий, защиты и владение комбинациями. Выполнение разрядов. Участие в соревнованиях.

Тематическое планирование 3 года обучения

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2		2	
2	Инструктаж по ТБ	2		2	
3-4	Правила судейства	4	4		
5-6	Правила соревнований.	4	4		
7-32	Общая физическая подготовка (игры)	52		52	выполнение контрольных упражнений
33-58	Специальная физическая подготовка	52		52	Выступления в турнирах
59-68	Защита (контратака) в стойке.	20	4	16	
69-78	Комбинации.	20	4	16	
79-86	Соревновательная подготовка	16		16	выполнение контрольных упражнений
87-94	Болевые на ноги.	16	4	12	
95-102	Защита от болевых на ноги и руки.	16	4	12	выполнение контрольных упражнений
103	Тесты по ОФП	2		2	
104	Тесты по технической подготовке	2		2	
105-106	Сдача нормативов по ОФП	4	2	2	
107-108	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	4	2	2	
	Всего	216	28	188	

4.Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: выполнение контрольных упражнений, выступление в турнирах.

Критериями оценки являются:

правильное выполнение контрольных упражнений, успешное выступление в турнирах.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2 – контрольные нормативы не выполнены

3 -контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение контрольных нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- контрольные нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Контрольные нормативы для 1 года обучения.

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общая физическая подготовка								
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	10,6	8,9	9,5	10,1	9,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	2	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	4	8	7	5	3
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	1	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	-	11	8	5	2
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	115	180	155	130	105

Сдача технических нормативов.

Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	2
Варианты самостраховки	Мягкое приземление правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке.	Не выполнение контрольных упражнений
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.	Не выполнение контрольных упражнений

Контрольные нормативы для 2 года обучения.

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общая физическая подготовка								
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	8,8	9,4	10,0	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	2	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	3	9	7	5	2

Упор углом на брусьях, с	5	4	3	2	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	-	13	9	6	3
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	115	190	165	135	105

Сдача технических нормативов.

Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	2
Варианты самостраховки	Мягкое приземление правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке.	Не выполнение контрольных упражнений
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.	Не выполнение контрольных упражнений

Контрольные нормативы для 3 года обучения.

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	Общая физическая подготовка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
«Челночный бег» 3x10 м, с	9,8	10,3	10,8	11,4	10,1	10,5	11,3	11,9
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4	2	-	-	-	-
Отжимание в упоре лежа	17	13	8	3	9	7	5	3
Упор углом на брусьях, с	7,0	4,0	3,0	2,0	-	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	-	5	6	7	8
Прыжок в длину с места, см	180	160	140	120	165	145	125	105

Сдача технических нормативов.

Контрольные упражнения	Оценка			
	5	4	3	2

Варианты самостраховки	Мягкое приземление правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке.	Не выполнение контрольных упражнений
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.	Не выполнение контрольных упражнений

При реализации программы используется следующая учебно-методическая литература

1. Конституция РФ.
2. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
4. «Концепция развития дополнительного образования» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо министерства образования Нижегородской области «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования.» (30 мая 2014 года, № 316-01-100-1674/14).
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ №298н от 05.05.2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Литература для педагога

1. Международные Правила борьбы Самбо, 2019 г.
2. Положение ДСОЦ «Нижегородец», 2015 г., г.Н.Новгород.
3. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
4. 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 г.
5. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
9. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
10. Борьба самбо: Справочник /Автор-составитель Е. М. Чумаков. – Москва. Физкультура и спорт, 1985.
11. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
12. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
13. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
14. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
15. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). – Москва. Физкультура и спорт, 1979.
16. Журнал «Внешкольник» №12, 2004 г. «Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года».
17. Н.М. Галковский, А.З. Катулина «Спортивная борьба» – Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1968 г.
18. М.Н. Лукашев «Родословная самбо» - изд-во «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
19. Программа дополнительного образования «Физкультурно — оздоровительные занятия с учащимися младших классов на основе игрового метода с элементами единоборств» (автор программы Зазнобин А. В. г. Кстово 2011 г.)
20. Тяпков А.С. «Кстовский характер»: Кстовская школа самбо - Нижний Новгород, Волго-вятское изд-во, 1993 г.
21. Сборник «Борьба Самбо», Москва, Физкультура и спорт, 1981 г.
22. Сайт Федерации Самбо РФ «sambo.ru».
23. Сайт Нижегородской федерации Самбо «самбонн.рф»
24. Сайт Министерства спорта РФ «minsport.gov.ru».
25. Сайт Министерства спорта Нижегородской области «sport.government-nnov.ru».
26. Сайт Министерства образования и науки РФ» минобрнауки.рф».
27. Сайт Министерства образования Нижегородской области «minobr.government-nnov.ru».
28. Сайт Министерства просвещения РФ «edu.gov.ru».
29. Сайт НИРО «niro.nnov.ru».

Литература для учащихся и родителей

1. Рудман Д.Л. серия «Первый шаг»- Москва, изд-во Terra-Спорт, 2000г.
2. «Самбо: первые шаги» Эйгминас П.А., изд-во "Физкультура и спорт" Москва, 1992.
3. «Букварь самбиста», изд-во "Лист" ред. Гаткин Е. Я., 1997
4. «100 уроков самбо», Чумаков Е.М., изд-во "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).