

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.  
Кировский, Кировского района

ПРИНЯТА  
на методическом совете

Протокол № 1  
от 01.09.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«ДЮСШ «Патриот» п. Киронский»

  
М.С. Чужаков  
01.09.2024 г.

## САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Гопеко Алексей Леонидович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Кировский  
2024

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо имеет физкультурно–спортивную направленность и рассчитана на юношей 11–17 летнего возраста. В ее основе лежит теоретическая подготовка, физическая подготовка, овладение специальными навыками, воспитание нравственности и патриотизма. Программа направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к занятиям самбо.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

**Актуальность программы.** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию

технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо». К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

**Адресат программы.** Занятия проводятся с группами детей разного возраста от 11 до 17 лет. Данная программа рассчитана на обучение борьбе самбо, специальным навыкам борьбы учащихся среднего и старшего школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний (медицинское

заключение). Занятия групповые проводятся по утвержденному расписанию. Сроки реализации программы – 1 год. Обучение осуществляется в объеме 6 (шесть) часов в неделю, продолжительностью одного занятия в 2 часа, в объеме 216 часов (36 недель) в течение одного учебного года. Обучающиеся, успешно освоившие программу и сдавшие контрольные нормативы, могут перейти на следующий уровень спортивной подготовки.

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

## **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо;  
обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;  
обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;  
познакомить с общим представлением о мире спорта.

**Развивающие:**

- развить двигательные способности у учащихся;
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность;
- сформировать социальную активность и ответственность.

**Воспитательные:**

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел: Введение в программу</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
1.1.	Планирование деятельности на год	1	1	0	опрос
1.2.	Вводный инструктаж по ТБ	1	1	0	беседа
1.3.	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо	1	1	0	тест
<b>2</b>	<b>Раздел: Здоровье и безопасность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
2.1.	Спорт и здоровый образ жизни.	2	2	0	Учебное упражнение
<b>3</b>	<b>Раздел: Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
3.1.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	0	наблюдение
3.2.	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	0	зачет
<b>4</b>	<b>Раздел: Акробатика</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	
4.1.	Кувырки	5	0	5	Педагогический контроль
4.2.	Парные кувырки	5	0	5	Учебное упражнение
4.3.	Сложные акробатические элементы	10	1	9	Сдача нормативов
4.4.	Стойка на руках	5	0	5	игра

4.5.	Мост	5	0	5	
5	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	24	1	23	
5.1.	Виды ходьбы, бега, прыжков	6		6	педагогический контроль
5.2.	Упражнения на развитие основных физических качеств	18	1	17	Учебное упражнения
6	<b>Раздел: Подвижные игры и эстафеты.</b>	10	0	10	
6.1.	Подвижные игры	5	0	5	педагогический контроль
6.2.	Эстафеты	5	0	5	Контрольные упражнения
7	<b>Раздел: Техническая подготовка</b>	88	3	88	
7.1.	Техника самостраховки и страховки соперника	2	0	2	педагогический контроль
7.2.	Стойки, передвижения и захваты	6	1	5	Учебное упражнение
7.3.	Изучение приемов в борьбе в партере	40	1	39	наблюдение
7.4.	Изучение бросков из положения стоя	40	1	39	Контрольные упражнения
8	<b>Раздел: Тактическая подготовка</b>	44	0	44	
8.1.	Отработка тактических приемов	40	0	40	педагогический контроль
8.2.	Виды тактического ведения схватки	4	1	3	Учебное упражнение
9	<b>Раздел: Демонстрация полученных навыков</b>	10	0	10	
9.1.	Показательные выступления	4	0	4	Учебное

					упражнение
9.2.	Соревнования	6	0	6	соревнования
<b>10</b>	<b>Раздел: Диагностика</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
10.1.	Входная	1	0	1	наблюдение
10.2.	Текущая	1	0	1	Контрольные упражнения
10.3.	Итоговая	1	0	1	Сдача нормативов
	Итого:	216	13	203	

## Содержание учебного плана

### **1.Раздел: Введение в программу**

#### **1.1.Тема: Планирование деятельности на год**

**Теория:** Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год.

Режим работы объединения.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о программе обучения, о перспективах на учебный год, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

#### **1.2.Тема: Вводный инструктаж по ТБ**

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практические задания по правилам безопасности.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о разных видах безопасности, о перспективах на учебный год, отвечают на вопросы, вопросы.

#### **1.3.Тема: Правила техники безопасности при занятии в зале самбо**

**Теория:** Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр. Практические задания на применение правил безопасного поведения на занятиях.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся** выполнение правил поведения на всех этапах занятия, выполнение упражнений.

**Основные понятия, термины по разделу:** самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрышка.

## **2.Раздел: Здоровье и безопасность**

### **2.1.Тема: Спорт и здоровый образ жизни**

**Теория:** Профилактика вредных привычек. Влияние курения и алкоголя на подростковый организм. Причины возникновения этих привычек. Практические задания на профилактику вредных привычек.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о вредных привычках, просмотр презентации по профилактике вредных привычек, выполнение общеразвивающих упражнений.

## **3.Раздел: Теоретическая подготовка**

### **3.1.Тема: Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Теория:** Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления, признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Спортивный массаж.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма.

### **3.2. Тема: Основы тактики и тактическая подготовка**

**Теория:** Характеристика подготовительных действий в самбо и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в самбо. Способности, необходимые для успешного овладения техникой самбо. Виды тактики в единоборствах. Стандартные тактические ситуации. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований. Беседа о способностях необходимых для успешного овладения техникой, анализ техники боя по просмотренным видеозаписям.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о необходимой подготовке самбиста, двигательная, отработка технического мастерства, просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим анализом технико-тактических навыков, применяемых в бою, самооценка, самоконтроль. Подвижные игры

**Основные понятия, термины по разделу:** тактическая подготовка, анатомоморфологические особенности, утомление и переутомление, процессы возбуждения и торможения нервных клеток, восстановительные мероприятия.

## **4.Раздел: Акробатика**

### **4.1. Тема: Кувырки**

**Практика:** Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Выполнение кувыроков вперед, назад, через плечо. Усложненные варианты кувыроков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувыроков.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение подготовительных и основных упражнений, самостоятельная отработка технических навыков выполнения кувыроков самооценка, самоконтроль.

#### **4.2.Тема: Парные кувырки**

*Практика:* Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувыроков.

Кувырки в парах: вперед и назад.

Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего.

По сравнению со вторым годом обучения эти упражнения выполняются с более высокой амплитудой и более высокой скоростью.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** отработка специальных упражнений в парах, самооценка, самоконтроль.

#### **4.3.Тема: Сложные акробатические элементы**

*Теория:* Из чего состоят сложные акробатические элементы.

*Практика:* Выполняем более сложные акробатические элементы: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Еще добавляется сальто вперед и назад. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки. В перспективе выполняются различные комбинации из выученного набора акробатических элементов: колесо, рондат, фляк; колесо, переворот с рук; рондат фляк сальто назад.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** Анализ техники выполнения по шагам, повторение правил страховки, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов страховки и техники. Игровые упражнения на формирование доверия к партнеру.

#### **4.4.Тема: Стойка на руках**

*Практика:* Техника выполнения стойки на руках. Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами

постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки». Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены. В перспективе самостоятельная ходьба на руках.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов, самооценка, самоконтроль.

#### **4.5. Тема: Мост**

*Практика:* совершенствуем умение делать гимнастический мостик из разных положений со страховкой и без страховки.

Совершенствуем умения выполнения борцовского мостика и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голове на переднем мостице, накаты на голове на заднем (борцовском) мостице.

Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер. Выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно. Выполняем упражнение на скорость.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов. Коммуникативная игра.

**Основные понятия, термины по разделу:** акробатика, страховка, кувырок, колесо, перекат, рондат, курбет, мостик, переворот, фляк, сальто, самооценка, самоконтроль.

### **5.Раздел: Общая физическая подготовка**

#### **5.1. Тема: Виды ходьбы, бега, прыжков**

*Практика:* Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. По сравнению со вторым годом обучения добавляются еще более сложно координационные движения

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных упражнений, самооценка, самоконтроль.

## **5.2. Тема: Упражнения на развитие основных физических качеств**

*Теория:* Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости. Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость.

*Практика:* Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

По сравнению со вторым годом обучения увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений на гибкость, ловкость и силу, силовую выносливость, самостоятельная деятельность, самооценка, самоконтроль.

**Основные понятия, термины по разделу:** общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

## **6.Раздел: Подвижные игры и эстафеты**

### **6.1. Тема: Подвижные игры**

*Практика:* Разновидности подвижных игр.

Ролевые игры. Демонстрация учащимися знаний правил игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Подвижные игры с предметами и без предметов, выполнение правил игры.

## **6.2.Тема: Эстафеты**

*Практика:* Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Основные понятия, термины:** подвижные игры, эстафеты.

## **7.Раздел: Техническая подготовка**

### **7.1.Тема: Изучение техники самостраховки и страховки соперника**

*Практика:* Выполнение элементов самостраховки: падение вперед на руки, падение вперед на руки волной, падение назад, падение на бок, падение на бок и падение на спину без использования рук. Падение на бок держась за руку напарника. Отработка всех видов страховки и самостраховки во время выполнения бросков. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Задания на исполнение изученных видов страховки и техники. Игры на формирование доверия к партнерам.

### **7.2.Тема: Стойки, передвижения и захваты**

*Теория:* Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов.

*Практика:* Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава. Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Первый номер должен взять заранее известный захват, второй номер – не дает взять этот захват. Далее смена ролей. Задание выполняется с разными противниками: с более сильными, с более слабыми, с равными по силам и подготовке. После взятия захвата нужно выполнить бросок. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание в парах: первый номер берет определенный захват, второй должен освободиться. Далее смена ролей. Далее смена партнеров. Напарник,

держащий захват, может выполнять броски, пока второй только освобождается от захвата.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

### **7.3. Тема: Изучение приемов в борьбе в партере**

**Теория:** Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

**Практика:** Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику.

**Отработка удержаний:** сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления.

**Болевой прием «рычаг локтя»** из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса.

**Ущемление ахиллова сухожилия**, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением.

**Переходы на болевые приемы** после проведения удержания. Выполнение переходов со стойки в партер с незамедлительным проведением болевого приема («висячка», «кувырок на колено») Проведение соревнований на лучшего борца в партере.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

### **7.4. Тема: Изучение бросков из положения стоя**

**Теория:** Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки.

**Практика:** Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков. Тяга резины для отработки слаженной работы всех

звеньев тела: рук, ног, туловища, головы. Броски вперед: бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под

одну ногу, под две ноги. Бросок через голову, упором ногой в живот.

**Броски назад:** задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка, бросок через грудь.

**Подсечки:** передняя, боковая, изнутри, в темп шагов

**Переход из борьбы стоя** к борьбе в партере после выполнения броска.

**Отработка приемов** без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

**Отработка контратак.** Тренировочные схватки. Первый номер выполняет конкретные заранее известные броски, второй – выполняет контрприемы.

**Выполнение бросков на скорость в тройках.** Один бросает, двое падают и быстро встают. Задание выполняется 20 сек, 40 сек или 60 секунд. Направленность бросков может быть разной: броски вперед, броски назад, с подъемом от ковра, без подъема, один бросок или несколько.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, самооценка, самоконтроль.

**Основные понятия, термины по разделу:** самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы, контрприемы.

## **8.Раздел: Тактическая подготовка**

### **8.1. Тема: Виды тактического ведения схватки**

**Практика:** Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стиль борьбы «силовиков», «темповиков» и «игровиков».

Сильные и слабые стороны каждого вида тактики. Умение совмещать разные стили и тактики во время одной схватки в зависимости о ситуации.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, условные бои с противником.

## **8.2. Тема: Отработка тактических приемов**

*Теория:* Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы.

*Практика:* борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности учащихся: отработка технических приемов, применение тактических, практических навыков в условной борьбе.

**Основные понятия, термины по разделу:** тактика, силовики, темповики, игровые.

## **9.Раздел: Демонстрация полученных навыков**

### **9.1. Тема: Показательные выступления**

*Практика:* Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении.

**Формы занятия:** Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

**Виды деятельности учащихся:** составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений, самооценка, самоконтроль.

### **9.2. Тема: Соревнования**

*Практика:* Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

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.

**Основные понятия, термины по разделу:** соревнования.

## **10.Раздел: Диагностика**

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

### **10.1. Тема: Входная**

**Практика:** Входная диагностика предназначена для определения начального уровня сформированности ключевых компетенций, личностных качеств учащихся.

**Формы занятия:** учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий

### **10.2. Тема: Текущая**

**Практика:** Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

**Формы занятия:** учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий.

### **10.3. Тема: Итоговая**

**Практика:** Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения или реализации программы по дисциплине. Она может проходить в форме предметного тестирования, спортивно- массовых мероприятий и событий.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, учебное занятия, занятия-

соревнования

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий.

**Основные понятия, термины по разделу:** диагностика, нормативы.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

**Метапредметные результаты:**

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

**Предметные результаты:**

**Обучающийся знает:**

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

**Обучающийся умеет:**

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс

- судить схватки

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

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

Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал МБОУ ДО ДЮСШ «Патриот» п. Кировский

Используются необходимые для прохождения спортивной подготовки оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 4,6,8,10,12,14,16,20,24,32 кг	комплект	2
3	Зеркало 1,0 x 1,2 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	3
10	Мячи: футбольный, теннисный, резиновый	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	5
16	Скамейка гимнастическая	штук	1
17	Тренажер кистевой	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором	комплект	2

	«блинов» разного веса		
20	Рукоход	штук	1
21	Тренажёр блоковый	штук	4
	Кольца гимнастические	комплект	1

#### Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства

1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
4	Свисток	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер,таймер электронный	штук	2
10	Стол + стулья	комплект	2+2
	Технические средства ухода за местами занятий		
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
Обувь			
1	сандалии пляжные (шлепанцы)	1 пара	на занимающегося
2	Борцовки или чешки	1 пара	на занимающегося
Одежда			
3	самбовка синяя,красная,шорты,пояс	1 комплект	на занимающегося
5	футболка	штук	на занимающегося
6	наколенники	комплект	на занимающегося

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Наглядная агитация, доска объявлений, компьютер с монитором для просмотра учебных кино-видеофильмов.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

## **1. Интерактивные учебные пособия:**

- 1) Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 2) Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.; 81
- 3) Куриной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 4) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- 5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

## **2. Электронные ресурсы:**

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;

## **3. Нормативно-правовая база.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана согласно требованиям нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23- а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;
- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский Кировского района».

## **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа рассчитана на один год обучения. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. В течение учебного года осуществляется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль уровня подготовки учащихся по общеразвивающей программе «Самбо» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Текущий контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Наблюдение–форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;
2. Зачет – форма контроля, позволяющая оценить уровень достижения образовательных результатов обучающегося посредством индивидуального или группового собеседования или выполнения практической работы;
3. Тест - форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося через систему тестовых заданий/вопросов
4. Сдача нормативов - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;

5. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;
6. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.
7. Опрос – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося посредством устных и/или письменных вопросов;
8. Учебное упражнение - форма контроля, позволяющая оценить умение обучающегося самостоятельно выполнять задания на отработку конкретных предметных умений и навыков
9. Педагогический контроль – форма контроля, применяющаяся для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в течение всего периода обучения, основывается на принципах систематичности и последовательности
10. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

**Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся;

**Текущий контроль** (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала

**Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы

**Итоговый контроль** оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе.

Комплексный контроль проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях, используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольных упражнений на развитие физических и тактико-технических навыков.

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных спортсменов на занятиях и соревнованиях и т.п.

При определении уровня развития предметных результатов применяются следующие критерии: оценка физических навыков, технической и тактической подготовки, а также проявление самостоятельности.

**Для проверки технической подготовки учащихся используются следующие упражнения:**

**Забегания вокруг головы на борцовском мосту.**

Исходное положение – борцовский мостик. Необходимо выполнять забегания вокруг головы. Голова должна находиться на одном месте, не вращаться влево или право. Ковра можно касаться только головой, ладонями и ступнями. Забегания выполняются в одном темпе в обе стороны.

**Самостраховка (падение на спину, на бок, на живот)**

По заданию педагога учащийся выполняет по очереди падение на спину, на бок, на живот. В первую очередь оценивается мягкость приземления и правильное положение звеньев тела после падения. Также оценивается высота полета.

**Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов**

По заданию педагога учащийся выполняет прием. Оценивается техника выполнения приема, отсутствие ошибок по трехбалльной шкале.

## **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.3. Методические материалы**

Структура учебно-тренировочного занятия включает в себя теоретическую, практическую (физическую), психологическую подготовку и воспитательную работу.

### **Методы и принципы, используемые на занятиях.**

#### **Общепедагогические:**

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, описание);
- наглядные (показ, рассказ, объяснение задания, видеоматериалы, наглядные пособия, примеры);
- принцип доступности (подбор упражнений согласно возрасту обучающихся и уровню подготовленности);
- принцип последовательности (от простого упражнения к более сложному).

#### **Практические:**

- выполнение строго регламентированного упражнения;
- освоение спортивной техники;
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- понимание значимости самбо и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровой и соревновательный;
- принцип систематичности (регулярность посещения занятий);
- принцип осознанности и активности.

**Для проведения занятий с обучающимися применяются следующие технологии: здоровьесберегающая**, направленная на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, правильного распределения учебной нагрузки; **игровая** помогает снимать напряжение, вызывает положительные эмоции, ускоряет процесс адаптации ребенка на занятиях, улучшает взаимоотношения с другими обучающимися; **метод многократного повторения** применяется в занятиях, требующих отдельной отработки каждого технического элемента – работы рук, ног, правильного положения

туловища при подворотах, соединения технических элементов изученных упражнений; **проблемного обучения**, позволяющего проводить системную работу с обучающимися по преодолению физических и психологических препятствий во время учебного процесса; **разноуровневого обучения** с применением дифференцированного подхода; **тестовая технология** позволяет проводить промежуточные и итоговое тестирования по ОФП и СФП, наблюдать общую успеваемость, анализировать сохранность контингента и уровень результатов обучающихся, **личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные; технология деятельностного подхода** и другие.

## **2.4. Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	141	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2024- 30.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей	11-17	
Продолжительность занятия	2,5 часа	
Режим занятия	4 раза/нед.	
Годовая учебная нагрузка	216	

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Месяц	Тема
1.	В течение учебного года	Организация и проведение бесед с обучающимися
2.	Ежемесячно	Работа с родителями обучающихся

		(консультации, беседы)
3.	Согласно плана спортивно-массовых мероприятий	Организация, проведение и участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях.
4.	По отдельному графику	Проведение открытых занятий
5.	В течении учебного года	Патриотическое воспитание

### **Список литературы**

1. Чумаков Е.М.100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
2. Зезюлин Фёдор Максимович САМБО: Учебно-методическое пособие - Владимир, 2003. - 180 с., ил. 1000 экз.
3. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2009. - 886 с.
4. Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. “Борьба Самбо. Техника и методика обучения”, 2010
5. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. – Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации, 2011

*Сетевые ресурсы:*

6. Рудман Д.Л. Троянов К.В. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов <https://djvu.online/file/EqVhC4ycWeatD?ysclid=lncmvp4y8z744751230>