

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Протокол от 02 августа 2024 года №55



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «Олимп»

В.П. Брехов
2024 г.

М.П.

Приложение №10 к приказу от 30 августа
2024 года №40-у

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года. №1073

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки 1 года обучения – 1 год

Исполнитель:
Заместитель директора по УСР - Курасова О.В.
Тренер – Белов Ю.В.

город Шумерля Чувашской Республики
2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ; с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 24 ноября 2022 года № 1073; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года №1245); Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 года №999 (с изменениями от 07 июля 2022 года); Уставом и локальными актами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее по тексту – Спортивная школа).

Содержание

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	4
1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: демонстрационное самбо.....	4
2.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: «весовая категория».....	10
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».....	34
2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».....	34
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	39
3.1. Материально технические условия реализации Программы.....	39
3.2. Кадровые условия реализации Программы.....	42
3.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	43
Приложение №1.....	45
Приложение №2.....	50
Приложение №3.....	52
Приложение №1.....	53

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: демонстрационное самбо

Таблица №1

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года (Демо)

Виды подготовки	Часы	Месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	119	10	8	10	8	10	12	16	11	8	10	8	8
Специальная физическая подготовка	47	5	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
Техническая подготовка	103	6	8	10	8	11	6	4	10	8	12	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	2	4	4	3	5	2	0	3	3	4	3	1
Инструкторская и судейская практика	3	1	0		0	0	0	0	0	0	1	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	2	0	0	0	1	2	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24

Общая физическая подготовка (119 часов)

Практические занятия.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. 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.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

Специальная физическая подготовка (47 часов)

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.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и тому подобное) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка,

манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Техническая подготовка (103 часа)

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом

вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Тактическая подготовка (11 часа)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

Теоретическая подготовка (12 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Краткий обзор развития самбо. История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы физической культуры и спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивные судей.

Самоконтроль в процессе занятий. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Психологическая подготовка (11 часа)

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению

упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инструкторская и судейская практика (3 часа)

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

2.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) дисциплина: «весовая категория»

Таблица №2

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года

Виды подготовки	Часы	Месяц											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	119	10	8	10	8	10	12	16	11	8	10	8	8
Специальная физическая подготовка	47	5	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
Техническая подготовка	103	6	8	10	8	11	6	4	10	8	12	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	2	4	4	3	5	2	0	3	3	4	3	1
Инструкторская и	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0

судейская практика													
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	0	0	2	0	0	0	1	2	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24

Общая физическая подготовка (119 часов)

Практические занятия.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. 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.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание. Упражнения в положении лежа на коврике: на спине - перекачивание,

выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом

в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

Специальная физическая подготовка (47 часов)

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 приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту

вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полетакувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. 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). Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

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° 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.

Упражнения для зацепов. 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). Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги

по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Техническая подготовка (103 часа)

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо.

1. Борьба стоя:

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав. Основные броски: в основном руками:
- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра;
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа: Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа

Теоретическая подготовка (12 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Краткий обзор развития самбо. История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных

соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

Самоконтроль в процессе занятий. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Психологическая подготовка (11 часов)

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инструкторская и судейская практика (3 часа)

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

Боевое самбо

Система подготовки в боевом самбо предполагает все виды подготовки, традиционно характерные для самбо: физическая, тактическая, теоретическая и другое.

Тренеры, специализирующиеся по боевому самбо, могут использовать настоящую Программу, адаптируя ее для своей работы.

Базовые действия.

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции.

Боевая стойка как оптимальное положение бойца во время поединка для проведения атакующих и защитных действий. Требования, предъявляемые к боевой стойке: устойчивость, оперативное маневрирование в любом направлении, обеспечение оптимальной защиты.

Освоение вариантов боевых стоек: фронтальной, левосторонней, правосторонней. Их особенности. Положение рук, ног, туловища, головы.

Обучение передвижениям в боевых стойках. Варианты передвижений: по направлению движения - вперед, назад, вправо, влево; по способу передвижения - шагом (подшагивание, отшагивание), скачком (подскок, отскок), прыжком («челнок»). Особенности различных способов передвижения в бою.

Обучение дистанциям ведения боя: дальней, средней и ближней. Взаимосвязь дистанции с боевой стойкой, техникой и тактикой ведения боя. Обучение и совершенствование ударов в боевом самбо. Удары руками в боевом самбо. Для разработки и распределения учебного материала по технике ударов руками ниже приведены несимметричные матрицы. Методика использования матриц приведена раньше при рассмотрении методики обучения и совершенствования бросков в самбо. Разновидности ударов руками с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости представлены в таблице №3.

Таблица №3

Разновидности ударов руками в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости

Направление удара	Ударная поверхность	Передняя часть кулака	Боковая часть кулака	Предплечье	Локоть
Прямой		+			
Боковой		+	+	+	+
Снизу		+			
Сверху		+	+	+	+
Наотмашь		-	+	+	+

Удары ногами в боевом самбо. Разновидности ударов ногами в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости представлены в таблице №4.

Удары головой. Особенности нанесения ударов головой в боевом самбо: в стойке (без захвата, в захвате); в партере (без захвата, в захвате).

Методика обучения ударам руками в боевом самбо

Освоение прямых ударов руками.

Изучение прямых ударов руками из фронтальной стойки. Положение ног и рук в исходном положении. Начало движения, траектория удара, положение кулака во время нанесения удара, возвращение в исходное положение по пройденной траектории движения. Сочетание ударов с шагами вперед, назад.

Изучение прямых ударов левой (правой) рукой из левосторонней и правосторонней стоек.

Таблица №4

Разновидности ударов ногами в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости

Направление удара	Ударная поверхность	Основание пальцев	Подъем стопы	Ребро стопы	Пятка	Голень	Колено
Прямой		+	-	-	+	-	+
Боковой		+	+	-	-	+	+
Снизу		+	+	-	+	+	+
Сверху		-	-	-	+	-	-
В сторону		-	-	+	+	+	-
Назад		-	-	+	+	-	-
Наотмашь		-	-	-	+	+	-
С разворотом		-	-	+	+	+	-
В прыжке		+	+	+	+	+	+

Проведение удара «передней» рукой. Распределение массы тела, разворот туловища, траектория удара, разворот кисти. Защитные действия при нанесении удара: плечо прикрывает подбородок, кулак «задней» руки - подбородок сбоку спереди. Сочетание удара с шагом вперед, назад левой или правой ногой.

Проведение удара «задней» рукой после удара «передней» рукой. Перемещение массы тела на «переднюю» ногу, разворот «заднего» бедра и плеча по направлению удара, резкое выпрямление руки. Защитные действия в конечной фазе удара: «заднее» плечо прикрывает подбородок сбоку, а кулак «передней» руки - сбоку и спереди.

Прямой удар «задней» рукой, как атакующий или встречный удар (в зависимости от тактических задач и ситуации схватки).

Прямые удары руками в различные части тела соперника, разрешенные правилами соревнований по боевому самбо.

Изучение боковых ударов руками

Изучение боковых ударов руками из левосторонней, правосторонней стоек.

Боковой удар «передней» рукой. Работа ног, перераспределение массы тела, вращение корпуса. Взаиморасположение частей руки при нанесении удара (кисти, предплечья, плеча), траектория удара.

Боковой удар передней рукой с переносом тела на переднюю ногу, с переносом тела на заднюю ногу.

Боковой удар «задней» рукой. Горизонтальное направление боковых ударов руками, снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку).

Нанесение боковых ударов руками в различные части тела противника.

Изучение ударов руками снизу

Нанесение ударов снизу полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом.

Удары в ближнем бою как самостоятельные, удары для развития атак с дальней дистанции, удары снизу в голову и туловище, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу.

Удары снизу с уходом в сторону, удары снизу с поворотом туловища.

Изучение ударов руками наотмашь

Нанесение ударов наотмашь кулаком, предплечьем левой (правой) руки. Удары кулаком или предплечьем с разворотом на 360 градусов, удары наотмашь в захвате.

Удары с разворотом «передней» или «задней» рукой с поворотом туловища вокруг собственной оси без захвата противника.

Удары при выполнении захвата куртки противника:

- за отворот куртки противника;
- за рукав куртки противника.

Удары без захвата («передней», «задней» рукой).

Изучение ударов локтем

Прямой удар локтем из боевой стойки, тела на «переднюю» ногу (сочетание движения со скачком или шагами вперед), с рукой, поднятой под углом 90 градусов между корпусом и плечом и согнутой в локтевом суставе под углом примерно в 30 градусов.

Боковой удар локтем с выпрямлением («задней») ноги; без выпрямления «задней» ноги; с вращением туловища в тазобедренном суставе, выводя «переднее» плечо вперед.

Разучивание ударов локтем в зависимости от траектории движения локтя:

- сверху (траектория по диагонали сверху вниз);
- сбоку (горизонтально);
- снизу (по диагонали снизу вверх).

Удар локтем вверх с разворотом плечевого пояса, и ладонью, развернутой к уху с разноименной стороны головы.

Удар локтем вниз с приседанием на ногах.

Удар с разворотом туловища.

Встречные удары локтем, при попытке противника произвести захват за голову или отворот куртки.

Атакующие удары локтем (без захвата, в захвате).

Удар локтем в партере.

Обучение ударам ногами и головой в боевом самбо

Изучение прямых ударов ногами.

Прямые удары ногами, как атакующие действия, так и контратакующие (встречные), для остановки атакующего противника.

Удары с переносом веса тела на опорную ногу; с движением таза вперед.

Прямые удары основанием пальцев стопы, удары пяткой. Исключение типичных ошибок выполнения прямых ударов ногами: удар наносится без разворота таза, отсутствует разворот на опорной ноге.

Изучение боковых (круговых) ударов ногами

Удары, как с разворотом на опорной ноге, так и без разворота.

Высокие боковые удары - в туловище, голову голенью или подъемом стопы. Выполнение основных требований: перераспределение массы тела на опорной ноге, разворот таза по направлению удара, вынос бедра атакующей ноги, разгибание в коленном суставе.

Низкие боковые удары - голенью по ногам противника. Предупреждение основных ошибок при боковых ударах ногами: отсутствует разворот на носке опорной ноги, носок бьющей ноги не оттянут.

Изучение ударов ногами наотмашь

Удар без разворота туловища на 360 градусов. Требования к качественному выполнению удара: перераспределение веса тела на опорной ноге, разворот таза и вынос бедра атакующей ноги, удар пяткой с захлестыванием голени.

Удар ногами с разворотом туловища на 360 градусов:

Удары ногами с поджариванием, с отшагиванием, в прыжке.

Изучение ударов коленом

Прямой удар коленом, боковой удар коленом, удар коленом снизу. Удары коленом без захвата, в захвате (за шею, отвороты, рукава).

Удары коленом в партере: опираясь на противника, без опоры на противника.

Обучение ударам головой

Удары в стойке в захвате за отвороты куртки, за шею. Удары в партере снизу, сверху, на удержании. Для разработки отдельных порций для занятий и распределения учебного материала при изучении ударов руками, ногами, туловищем из различных стоек можно воспользоваться несимметричной матрицей, приведенной в таблице №5.

Таблица №5

Выполнение ударов в боевом самбо из различных стоек

Удары		Стойки	Левосторонняя	Правосторонняя	Фронтальная	Высокая	Низкая
Руками	Прямые		+	+	+	+	+
	Боковые		+	+	+	+	+

	Снизу		+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+
	Локтем		+	+	+	+	+
Ногами	Прямые		+	+	+	+	+
	Боковые		+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+
	Коленом		+	+	+	+	-
Головой			+	+	+		+

Для разработки отдельных комплексов учебного материала для занятий и их распределения при изучении ударов руками, ногами, туловищем при различных передвижениях можно воспользоваться несимметричной матрицей, приведенной в таблице №6.

Удушающие приемы в боевом самбо

Обучение и совершенствование удушающих приемов: руками, ногами, с помощью отворотов куртки, комбинированные.

Удушающие приемы, выполняемые руками: предплечьем сзади, сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, предплечьем спереди (захват шеи с рукой, например, при попытке соперника выполнить бросок захватом двух ног).

Таблица №6

Выполнение ударов в движении в боевом самбо

Удары		Движе- ни	Атакующего					Противника				
			вперед	назад	в сторону	встава из партера	переходя в партер	вперед	назад	в сторон у	встава из партер а	в партер е
Руками	Прямые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Снизу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Локтем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ногами	Прямые		+	+	+	-	-	+	+	+	-	-
	Боковые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Коленом		+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Головой			+	+	-	+	+	+	+	-	+	+

Удушающие приемы, выполняемые ногами: зажимая шею с рукой от удержания со стороны головы; партнеру, стоящему на коленях и руках, кувырком.

Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки: верхом, скрещивая предплечья ладонями вверх, скрещивая предплечья ладонями вниз,

Головой		+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+
---------	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Освоение защит от прямых ударов руками и: уклонами-влево, вправо, назад; отбивами - ладонью, предплечьем (внутри, наружу); передвижениями - сближаясь, назад, в сторону; подставками - ладонью, предплечьем, плечом; сковыванием захватом рук.

Защиты от боковых ударов руками: нырком, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, локтем, плечом), сковыванием захватом рук, блоки руками.

Защиты от ударов руками наотмашь: нырками, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от ударов локтем: отклоняясь, отшагивая, подставками (ладонью, предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от прямых ударов ногами: уходами (влево, вправо, назад), подставками (подошвой стопы, предплечьями скрещенных рук, локтем), захватом атакующей ноги.

Защиты от боковых (круговых) ударов ногами: нырками, уклонами, отходя, подставками (предплечьем, локтем, плечом, голенью, коленом), отбивы (руками, ногами), захватами ног.

Защиты от ударов коленом: отклоняясь, отшагивая (разрыв дистанции), освобождение от сковывающего захвата, подставками предплечий, локтями, захватами рук противника.

Защиты от ударов головой: уклонами, отклоняясь, освобождением от сковывающего захвата, подставками ладонью, прижимаясь к противнику.

Тактика ведения поединка в боевом самбо

Комбинации ударов и других технических действий в боевом самбо

Освоение комбинаций из ударов руками: финты «передней» рукой, «задней» рукой, двумя руками; прямые удары «передней», «задней» руками; боковые удары «передней», «задней» руками; удары снизу «передней», «задней» руками; удары наотмашь «передней», «задней» руками; прямой удар «передней», боковой удар «задней» рукой и наоборот; прямой удар «передней», удар снизу «задней» рукой и тому подобное.

Комбинации ударов руками, состоящие из трех ударов: прямой удар «передней» рукой прямой удар «задней» рукой - боковой удар «передней» рукой; прямой удар «передней» рукой - удар снизу «задней» рукой - боковой удар «передней» рукой; прямые удары – удар «задней» рукой наотмашь с разворота; удар «передней» рукой

наотмашь - прямой удар «задней» рукой и тому подобное.

Комбинации ударов ногами: финты «передней», «задней» ногой; прямые удары «передней», «задней» ногой; боковые удары «передней», «задней» ногой; прямой удар «передней» ногой - боковой удар «задней» ногой; подставка голенью «передней» ноги - боковой удар в голову «задней» ногой и тому подобное.

Комбинации ударов рук и ног: прямые удары ближней, дальней рукой - боковой удар ногой; прямой удар ближней ногой - прямые удары руками; прямой левой рукой - боковой ногой; два прямых удара рукой - боковой удар ногой; два прямых удара рукой - два боковых удара ногой; прямой «передней» рукой, боковой «задней» ногой, удар ногой наотмашь с разворота; прямой «передней» ногой - удар «задней» ногой наотмашь с разворотом в прыжке и тому подобное.

При составлении комбинаций из ударов можно воспользоваться симметричной матрицей, приведенной в таблице №8.

Таблица №8

Выполнение комбинаций из ударов в боевом самбо

Завершающие удары		Ложные удары	Руками					Ногами					Головой
			прямые	боковые	снизу	наотмашь	локтем	прямые	боковые	снизу	наотмашь	коленом	
Руками	Прямые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Снизу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Локтем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ногами	Прямые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Коленом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Головой				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Аналогично комбинациям из ударов разрабатываются комбинации, состоящие из ударов, бросков, болевых, удушающих приемов и удержаний

Комбинации ударов и бросков:

Комбинации, начинающиеся с ударов с последующим переходом к броскам; комбинации, начинающиеся с бросков, с последующим переходом к ударам. Прямые удары руками и бросок захватом за ноги; бросок с преследованием ударами в партере; подсечка левой ногой-боковой удар правой ногой; бросок за ноги - удар коленом в партере; бросок через бедро - удары руками, коленями, головой в партере; броски за ноги с последующим нанесением ударов головой, руками коленями в партере и тому подобное.

	ь															
	Коленом															
Удары	головой															
Броски	Руками															++
	Ногами															+
	Туловищ ем															+

Отработка ударов с утяжелителями. Движения в боевой стойке, отработка одиночных и серий ударов по воздуху с гантелями (не более 1 кг), удары ногами со специальными грузами.

Упражнения с теннисным мячом. Броски мяча с различного расстояния и различной силой по партнеру, стоящему у стены. Варианты заданий: защиты туловищем (уклоняясь), ногами (маневрируя), руками (встречными ударами, подставками, отбивами). Совершенствование ударов с партнером или тренером на тренировочных лапах. Все виды ударов руками из удобной или неудобной стойки, в движении. Тренер оценивает качество выполнения приема, правильность нанесения ударов, выполнение защит и передвижений, а также ставит перед спортсменом различные тактические задачи, добивается быстроты и качества их выполнения. Совершенствование техники всех видов ударов руками и ногами на боксерском мешке или насыпной груше. Формирование правильной постановки кулака на цели, развитие силы и акцентированное ударов. Отработка ударов по настенной подушке. Одиночные удары с различных дистанций и стоек, отработка серий и комбинаций. Использование пневматической груши. Подвешивается на уровне головы. Отработка точных и непрерывных ударов в голову под любым углом атаки, формирование внимания и чувства ритма.

Техника и тактика самозащиты

Особенности изучения приемов самозащиты.

Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Оковывание (задержание): под ручку - рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину - рывком, рычагом, нырком.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Защита от ударов пальцами: ребром ладони, одним пальцем, двумя пальцами.

Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком.

Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

Приемы самозащиты для женщин. Защита женщины при попытке изнасилования и других посягательствах.

Защита от угрозы огнестрельным оружием: ружье, автомат, пистолет.

Связывание. Обыск.

Ответные удары руками, ногами, головой.

Защита при нападении животного. Защита от укусов.

Техника и тактика выполнения атакующих и защитных действий ножом. Использование различных средств при нападении и защите (подручные предметы - палка, стул и другие; штатные средства - саперная лопата, резиновая дубинка и другое).

Приемы рукопашного боя с автоматом. Нанесение ударов автоматом (магазином, прикладом, стволом) и уколов штыком. Выполнение защитных и контратакующих действий с помощью автомата.

Обезоруживание при атаке противника автоматом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

Способы пленения, связывания и сопровождения.

Основные принципы метания холодного оружия в цель.

Тактика ведения группового боя. Защита при нападении группы (2-3 чел.).

2. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»

2.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «Демо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются Спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Прием в группы начальной подготовки до 1 года в Спортивной школе осуществляется с 7 лет по спортивной дисциплине «Демо», обучение проходит 3 года с последующим зачислением в группу начальной подготовки до 1 года обучения с 10 лет по спортивной дисциплине «весовая категория».

Дисциплина «Демо» предусматривает общефизическую, специальную и техническую подготовку, и предполагает показательное выступление, которое включает в себя технические элементы самбо в стойке, партере, а также элементы самозащиты без оружия. Помимо этого, необходимо насытить программу акробатическими элементами, а также творческой составляющей.

Дисциплина «весовая категория» предусматривает участие в спортивных соревнованиях по самбо: могут быть личные, командные и лично-командные. Весовые категории устанавливаются положением и регламентом соревнований при их наличии. Каждый участник имеет право бороться только в своей весовой категории. Дисциплина «боевое самбо» предполагает схожую тактику борьбы, как дисциплина «весовая категория», с использованием нескольких тысяч разных приемов. И в боевом, и в обычном самбо есть как нападение, так и защита, хотя, безусловно, атака больше

характерна для боевых видов искусства, и некоторые спортсмены предпочитают ее не использовать. И там, и там применяется одинаковая экипировка - куртка для самбо будет одной и той же, независимо от цели бойца. Однако есть и разновидности:

1. В боевом самбо можно наносить удары ногами и руками, делая разные приемы – удержание противника, броски, болевое воздействие, иногда даже удушение. В дисциплине «весовая категория» удары и физическое воздействие запрещены.

2. Боевое самбо более вариативно – бойцу нужно применить все свои навыки ведения сражения на практике. В дисциплине «весовая категория» достаточно просто их продемонстрировать, причем придется ограничиться лишь определенным набором, который не предполагает вызова боли у противника.

3. В боевом самбо возможны нокдауны и нокауты. Это позволяет бойцу побеждать досрочно. В дисциплине «весовая категория» есть меньше возможностей для досрочной победы. Ее можно добиться, если бросить соперника на спину и при этом остаться в стойке.

Участие в спортивных соревнованиях по дисциплине «боевого самбо» предусматривает возрастной период обучающихся с 16 лет и старше, занимающихся на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных

занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям самбо допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Опасные факторы – это фактор воздействие, которого на спортсмена в определенных условиях может привести к травме:

- травма при выполнении упражнений на неисправленных спортивных снарядах, спортивном инвентаре;

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы в результате контакта с незащищенными металлическими предметами, стенами, оборудованием.

4. Учебно-тренировочные занятия по самбо должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренными правилами.

5. Спортивный зал должен быть обеспечен медицинской аптечкой, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по самбо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

1. Тренер должен прийти за 10-15 минут до начала занятий, по расписанию.
2. Занятия должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и у занимающихся.
3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

1. Не начинать учебно-тренировочное занятие и выполнение упражнений без тренера и его помощника.
2. Соблюдать дисциплину, рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.
6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
7. Запрещается пользоваться без ведома тренера-преподавателя техническими средствами, находящимися в зале.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Проверить исправность инвентаря.
3. Тщательно проветрить спортивное помещение.
4. Переодеть спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря

прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При появлении во время занятия боли в руках или ногах, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Материально технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки: тренировочный спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки, душевые; медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03 декабря 2020 года, регистрационный №612381);
оборудование и спортивный инвентарь, (таблица №10);
спортивная экипировка (таблица №№11);
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	штук	2
3.	Гонг	штук	1

4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2

36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица №11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий		
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20		
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-
9.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-

	(тренировочный)		я		
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 года, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года №191н (зарегистрирован Минюстом России 25 апреля 2019 года, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года №237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 года, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года №916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 года, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов

(при условии их одновременной работы с обучающимися).

3.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

2. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997.

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, 2008.

4. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002.

5. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009.

6. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001.

7. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996.

8. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995.

9. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993.

10. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.

11. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

12. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1,2,3.

13. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. / Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

14. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

15. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.

Карасева. -М.: Лептос, 1994. - 368 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

19. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

20. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

22. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.

23. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.

24. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.

25. (www.sambo.ru/) Федерация самбо России.

Приложение №1 рабочей программы к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Для групп этапа начальной подготовки Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта «самбо». Команды (жесты) спортивные судей. Понятность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» «Фестиваль борьбы» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье — это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь октябрь

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.</p> <p>Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий – душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	в течение года
2.3.	Профилактика травматизма	<p>Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм.</p> <p>Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Беседы: «Наш дом - Россия», «Война - печальной слова нет». Ознакомление с Государственными символами России</p> <p>«Легкоатлетический кросс, посвященный</p>	в течение года

	<p>Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях</p> <p>Встреча с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы</p>	<p>победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан».</p> <p>Проведение мероприятий предусматривает Государственные символы России</p> <p>Организация встреч с именитыми спортсменами, спортсменами, ветеранами военной службы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, службы показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов. Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения. Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения.</p> <p>Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику. Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий, музеев, походы</p>	в течение года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	<p>Беседа об информационной безопасности и зависимости. Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте,</p>	в течение года

		<p>правила поведения зрителей.</p> <p>Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях.</p> <p>Правила поведения во время соревнований по видам спорта.</p> <p>Ответственность за правонарушения.</p> <p>Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	
6.	Работа с тренерами	<p>Проведение педагогических советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»</p> <p>Организация летней оздоровительной компании для обучающихся</p>	<p>январь</p> <p>май</p>
7.	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».</p> <p>Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умственное развитие; - воспитание нравственной культуры; - воспитание эстетической культуры; 	в течение года

		<ul style="list-style-type: none">- воспитание физической культуры и здорового образа жизни;- воспитание трудолюбия и профориентации	
--	--	---	--

Приложение №2 рабочей программы к
дополнительной образовательной
программе спортивной по виду спорта
«самбо»

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу
с ним**

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятия
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	ежегодно январь на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; виды нарушений антидопинговых правил	январь родителям	Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	ежегодно февраль на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	ежегодно март на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном	Лекция

	этапе (этапе спортивной специализации)	
Этические последствия применения допинга	ежегодно апрель на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Беседа
День чистого спорта	ежегодно апрель на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Конкурс
Процедура допинг контроля	ежегодно май на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Беседа
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	по необходимости родителям	Беседа
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн - обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	по назначению	Семинары

Приложение №3 рабочей программы к
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Средства: Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. Пульсометрия на тренировочных занятиях</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп этапа начальной подготовки.</p>
<p>Методика, позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки. Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов. Средства: Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнования для групп.</p>

Приложение №4 рабочей программы к
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «самбо»

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до 1 года (1 год обучения)	Физическая культура и спорт.	январь, май, октябрь	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.	январь, сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; правила дорожного движения; правила поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.
	Краткий обзор развития самбо.	апрель, ноябрь	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и

			характер борьбы у народов нашей страны.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта.	февраль, июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.