

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МБУ ДО «СПШЕ»
« 25 » 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШЕ»
Е.М. Савосина
« 21 » 08 2023



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по
виду спорта «Самбо»
(разноуровневая)

Возраст обучающихся и срок реализации Программы:
базовый уровень: 8-11 лет – 1 год;
продвинутый уровень: 12-17 лет – 3 года

Разработчик: старший инструктор-методист
Волкова Ирина Григорьевна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта «самбо» и направленность Программы	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы	4
1.3.	Адресат Программы	4
1.4.	Объем и срок освоения Программы	6
1.5.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	6
1.6.	Цель и задачи Программы	7
1.7.	Планируемые результаты	7
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ		8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Календарный учебный график	9
2.3.	Методические материалы	10
2.3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	10
2.3.2.	Общая физическая подготовка	13
2.3.3.	Специальная физическая подготовка	15
2.3.4.	Техническая и тактическая подготовка	20
2.3.5.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	23
2.3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.3.7.	Применение восстановительных средств	25
2.3.8.	Календарный план воспитательной работы	26
2.3.9.	Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	28
2.4.10.	Материально-техническое обеспечение	30
2.4.11.	Кадровое обеспечение	31
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) составлена на основании Федеральных Законов от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и от 02 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с приказом о министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по составлению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (Министерство просвещения РФ, утверждены ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26 декабря 2022 года), концепцией развития детско-юношеского спорта РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 28.12.2022 года № 3894 – р. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «самбо» и направленность Программы

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым.

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброски собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Самбо как вид спорта внесен во Всероссийский реестр видов спорта устанавливает в самбо следующие спортивные дисциплины: «весовая категория», «демонстрационное самбо». Программа написана для дисциплины: «весовая категория».

Программа, направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

Потребность в двигательной активности у детей и подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае – бокс.

Занятия самбо позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. История самбо свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей.

В связи с этим **актуальность** данной программы состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В Программе используется **параллельный принцип**, который предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

Программа может реализовываться с использованием различных образовательных технологий, в том числе **дистанционных**, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть Программы реализуется в очной форме, а часть – в дистанционной форме).

Содержание средств обучения обучающихся самбо может быть дополнительно вариативным, разработанным тренером-преподавателем с учетом интересов обучающихся.

Контингент группы может быть смешанным: мальчики и девочки.

Отличительной особенностью Программы является спортивно-оздоровительная и воспитательная работа.

1.3. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 8 – 17 лет.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучение техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ним знаний. Занятия в спортивно-оздоровительных группах направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделять внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе (управление эмоциями, разрешения конфликтов), предупреждению травматизма.

Программа предусматривает следующие **уровни обучения**:

- **«Базовый уровень» (8-11 лет)** предполагает использование и реализацию таких форм организационного материала, которые допускают освоение специализированных знаний по общей подготовке и освоение базовых знаний в избранном виде спорта, изучении терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Цель реализации Программы **«базовый уровень»** - отбор обучающихся на начальный этап спортивной подготовки.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний выбранного вида спорта, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки соревновательной деятельности.

- **«Продвинутый уровень» (12-17 лет)** предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида, формирующих ранее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Цель реализации Программы **«продвинутый уровень»** - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа, но готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе) и наоборот (например, обучающийся показавший результат на первенстве субъекта РФ, выполнивший разряд согласно режиму работы, и готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе программы спортивной подготовки).

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранного вида спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной соревновательной обстановке за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ):

- зачисляются дети на «базовый уровень» с 8 до 11 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача;

- дети, освоившие «базовый уровень», прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются переводом на «продвинутый уровень» программы, либо на начальный этап программы спортивной подготовки, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача;

- зачисляются дети на «продвинутый уровень» с 12 до 17 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача.

- дети, прошедшие обучение на «продвинутом уровне» не менее одного года, прошедшие промежуточную аттестацию, выполнившие разряд, показавшие результат на первенстве субъекта РФ зачисляются переводом на программы спортивной подготовки на тренировочный этап, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

1.4. Объем и срок освоения Программы

Программа реализует спортивно-оздоровительный этап:

- «базовый уровень» со сроком на 1 год;
- «продвинутый уровень» со сроком на 3 года.

Программа по виду спорта самбо рассчитана на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

Этап подготовки / уровень обучения	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия, ак/час
	в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	312	6	3	2

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Возможные формы обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- фронтальная (с новичками или обучающимися, имеющими квалификацию по избранному виду спорта);
- групповая (в зависимости от подготовленности обучающихся);
- индивидуальная (с отстающими, новичками, при подготовке к аттестации, соревнованиям).

Программа предусматривает уровни обучения:

- «базовый уровень» (8-11 лет);
- «продвинутый уровень» (12-14 лет); (15-17 лет).

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, учебно-тренировочные мероприятия, спаринг, учебная игра, итоговое занятие.

Режим занятий. В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах, различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, занимающихся видом спорта самбо.

Все учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование в ОВКиСМ. Время на обследование выделяется вне сетки часов.

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Этап подготовки / уровень обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы, чел.	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия (min/max), час
			в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	8-11	15-20	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	12-17	15	312	6	3	2

Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

Спортивно-оздоровительные группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся, разница в возрасте не должна превышать 3-х лет в группах, с контингентом обучающихся с 12 лет.

1.6. Цель и задачи Программы

Цель Программы: подготовить физически крепких, гармонично развитых обучающихся.

Задачи Программы:

- привлечение максимального количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям самбо;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у учащихся, укрепление их здоровья;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта (самбо), формирование двигательных умений и навыков.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств учащихся средствами бокса и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у учащихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

На конец учебного года обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;
- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- сдать промежуточную и итоговую аттестацию по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовки и технического мастерства.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях, выполнение и подтверждение разрядов в зависимости от уровня обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

2.1. Учебный план

Учебный план Программы – это документ, включающий:

- перечень предметных областей;
- структуру и продолжительность этапов подготовки;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Предусматривает участие в соревнованиях по усмотрению тренера-преподавателя в базовом уровне, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	12	12		наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	12	300	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	9	9		наблюдение
5	Соревновательная деятельность	3		3	соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	9	302	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (базовый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая, подготовка		1	1	1		2	3		2		1	1	12
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (продвинутый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая подготовка		1	1			2	3		2				9
Соревновательная деятельность				1							1	1	3
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

2.3. Методические материалы

Материал планируется с учетом возрастных особенностей учащихся, предметные разделы обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки обучающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Значительное омоложение контингента обучающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по самбо тренер-преподаватель обязан:

Перед началом учебно-тренировочных занятий по самбо тренер-преподаватель обязан:

— проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинах и туалетных комнатах;

— проверить исправность электроосвещения;

— подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения тренировочного занятия;

— проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды и оборудование.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

Проверить ковер для самбо на отсутствие посторонних предметов.

К учебно-тренировочным занятиям по самбо допускать обучающихся, прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

Проверить внешний вид обучающихся. Проконтролировать, чтобы обучающиеся сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других обучающихся (часы, цепи, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнеры.

Допускать обучающихся после перенесенных травм и заболеваний к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача.

Тренер-преподаватель по самбо не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность обучающихся.

Тренер-преподаватель по самбо должен начинать учебно-тренировочное занятие с разминки.

Тренер-преподаватель по самбо несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий

Не допускать до учебно-тренировочных занятий по самбо обучающихся без спортивной формы и спортивной обуви.

Не допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся с ярко выраженными признаками заболевания.

Перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия делать разминку.

Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок обучающихся.

Организовать страховку обучающихся при выполнении учебных приемов.

Не допускать выполнения упражнений на неровном, скользком покрытии, не допускать падения обучающихся на руки.

Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Громко и четко подавать все команды (сигналы) обучающимся.

Не оставлять обучающихся без присмотра в спортивном зале.

При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), тренер-преподаватель обязан немедленно остановить учебно-тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший медпункт.

Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортсооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

Требования в аварийных ситуациях. При выполнении работ тренером-преподавателем по самбо возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;
- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

Действия тренера-преподавателя при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

При возникновении повреждений на ковре для самбо или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение учебно-тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для обучающихся и не приведет к аварии.

При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить обучающихся в медицинский кабинет.

Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно-тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы

Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.

Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебно-тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.

Убедиться в том, что все обучающиеся переоделись и покинули спортсооружение.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

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 с гирями.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами

Поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре

На спине - перекадывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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 коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным)

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: перекладывать 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.

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°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с

горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

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;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. 14

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

2.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

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 т.п.) 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); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

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);

переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

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. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

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 полета-кувырка, 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 ковра); 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.

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). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху

В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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 колени.

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).

Упражнения для бросков через голову

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину

Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом

Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в кругу). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний

«Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний

Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста

Схватки на технику, на тактику. 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. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. 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.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты

Опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости

Схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости

Уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств

Сила

Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость

Длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота

Схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость

Схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость

Схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры

Игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры

Футбол, регби, баскетбол.

2.3.4. Техническая и тактическая подготовка

Базовый уровень (весь период обучения)

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и туловища. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью изнутри. Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот

Отхват снаружи. Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом разноименной голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног. Бросок через грудь, садясь.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

Продвинутый уровень (первый год обучения)

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи.

Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Продвинутый уровень (второй год обучения)

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону. Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног. Болевой приём рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноименную голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. 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.

Продвинутый уровень (третий год обучения)

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением.

Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног. Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

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

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

2.3.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания

		трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития самбо	Зарождение и история развития самбо
3	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Режим дня и его значение. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Основные принципы здорового образа жизни.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
6	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Ринг. Тренировочная и соревновательная экипировка.
7	Требования техники безопасности при занятиях самбо	Форма одежды, обувь.
8	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности.

2.3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающегося, вреда здоровью обучающимся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
«Что такое допинг и допинг-контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Профилактика применения допинга среди обучающихся»	в течение учебного года	-ознакомить учащихся понятием «антидопинг», его характеристиками и профилактикой.

«Характеристика допинговых средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»		
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте: «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

2.3.7. Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период

При составлении плана восстановительных мероприятий, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

2.3.8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (продвинутый уровень).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного	ноябрь

	результата» (продвинутый уровень).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемым в Учреждении	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (базовый уровень).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (продвинутый уровень).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (базовый уровень).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (продвинутый уровень).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (базовый уровень).	март
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения	
	- Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и	апрель

	задачи». <ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях». 	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (базовый уровень).	
	- Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	- Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

2.3.9. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы – **промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки два раза в год (в начале и конце учебного года) и технического мастерства, только на «продвинутом» уровне.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по окончании реализации программы в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства (только на «продвинутом» уровне).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Тестирование включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце учебного года), согласно плану-графику, утвержденному директором Учреждения.

Вести индивидуальную карту обучающегося, которая помогает тренеру-преподавателю отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

Челночный бег 3x10 м

Бег осуществляется трёхкратно между двумя линиями или стойками установленными на расстоянии 10 метров друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша». Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Бег выполняется с максимальной скоростью.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Исходное положение: вис на перекладине хватом с верху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища за 1 минуту.

Исходное положение: лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой, пальцы рук в замок. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - энергично согнуться до касания локтями бёдер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 1 мин записывают в таблицу.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Длина прыжка с трёх попыток измеряется с точностью до 1 см. от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади.

Бег 30 м, 60 м выполняется на легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется.

Оценочные материалы

оценка	тест	пол	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 30 м (сек)
8-9 лет							
Отлично – 5		м	9,1 и ниже	142 и более	37 и более	18 и более	5,9 и ниже
		д	9,4 и ниже	137 и более	32 и более	12 и более	6,1 и ниже
Хорошо – 4		м	9,2 – 9,8	122 – 141	25 – 36	11 – 17	6,0 – 6,5
		д	9,5 – 10,2	117 – 136	22 – 31	7 – 11	6,2 – 6,6
Удовлетвори тельно – 3		м	9,9 – 10,5	108 – 121	20 – 24	5 – 10	6,6 – 6,9
		д	10,3 – 10,8	103 – 116	17 – 21	4 – 6	6,7 – 7,3
Неудовлетво		м	10,6 и выше	107 и менее	19 и менее	4 и менее	7,0 и выше

рительно – 2	д	10,7 и выше	102 и менее	16 и менее	3 и менее	7,4 и выше
10-11 лет						
Отлично – 5	м	8,4 и ниже	162 и более	43 и более	22 и более	5,3 и менее
	д	8,6 и ниже	152 и более	37 и более	13 и более	5,5 и менее
Хорошо – 4	м	8,5 – 9,2	142 – 161	33 – 42	13 – 21	5,4 – 5,6
	д	8,7 – 9,4	132 – 151	28 – 36	7 – 12	5,6 – 6,1
Удовлетвори тельно – 3	м	9,3 – 9,6	128 – 141	26 – 32	10 – 12	5,7 – 6,0
	д	9,5 – 10,1	118 – 131	23 – 27	5 – 6	6,2 – 6,5
Неудовлетво рительно – 2	м	9,7 и выше	127 и менее	25 и менее	9 и менее	6,0 и выше
	д	10,2 и выше	117 и менее	22 и менее	4 и менее	6,6 и выше
12-13 лет						
Отлично – 5	м	7,7 и ниже	183 и более	47 и более	29 и более	5,0 и менее
	д	8,0 и ниже	167 и более	41 и более	15 и более	5,2 и менее
Хорошо – 4	м	7,8 – 8,5	162 – 182	37 – 46	18 – 28	5,1 – 5,4
	д	8,1 – 8,9	147 – 166	31 – 40	9 – 14	5,3 – 5,7
Удовлетвори тельно – 3	м	8,6 – 9,2	147 – 161	31 – 36	12 – 17	5,5 – 5,8
	д	9,0 – 9,6	132 – 146	27 – 30	6 – 8	5,8 – 6,1
Неудовлетво рительно – 2	м	9,3 и выше	146 и менее	30 и менее	11 и менее	5,9 и более
	д	9,7 и выше	131 и менее	26 и менее	5 и менее	6,2 и более
14-15 лет						
Отлично – 5	м	7,1 и ниже	218 и более	50 и более	37 и более	4,6 и менее
	д	7,9 и ниже	183 и более	44 и более	16 и более	4,9 и менее
Хорошо – 4	м	7,2 – 7,8	193 – 217	40 – 49	25 – 36	4,7 – 5,0
	д	8,0 – 8,7	162 – 182	35 – 43	11 – 15	5,0 – 5,3
Удовлетвори тельно – 3	м	7,7 – 8,2	167 – 192	34 – 39	19 – 24	5,1 – 5,4
	д	8,8 – 9,1	148 – 161	31 – 34	7 – 10	5,4 – 5,7
Неудовлетво рительно – 2	м	8,3 и выше	166 и менее	33 и менее	18 и менее	5,5 и выше
	д	9,2 и выше	147 и менее	30 и менее	6 и менее	5,8 и выше
16-17 лет (бег на 60 м)						
Отлично – 5	м	6,8 и ниже	235 и более	51 и более	43 и более	7,9 и более
	д	7,6 и ниже	188 и более	45 и более	17 и более	9,2 и более
Хорошо – 4	м	6,9 – 7,4	213 – 234	41 – 50	32 – 42	8,0 – 8,4
	д	7,2 – 7,7	173 – 187	37 – 44	12 – 16	9,3 – 9,9
Удовлетвори тельно – 3	м	7,5 – 8,0	192 – 212	35 – 40	25 – 31	8,5 – 9,0
	д	7,8 – 8,3	157 – 172	32 – 36	8 – 11	10,0 – 10,7
Неудовлетво рительно – 2	м	8,1 и выше	191 и менее	34 и менее	25 и менее	9,0 и более
		8,4 и выше	156 и менее	31 и менее	7 и менее	10,8 и более

2.4.10. Материально-техническое обеспечение

№ 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)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2*3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	5
7	Канат для лазанья	штук	2
8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Ковер самбо (11*11 м)	комплект	1
10	Кольца гимнастические	пар	1
11	Кушетка массажная	штук	1

12	Лонжа ручная	штук	1
13	Макет автомата	штук	10
14	Макет ножа	штук	10
15	Макет пистолет	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 спортивных 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	Резиновые амортизаторы	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

2.4.11. Кадровое обеспечение

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «самбо».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющие спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: "Лист", Москва 1997.
5. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
6. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
7. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
11. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
12. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
13. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва, 1983.
14. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
15. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
16. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
17. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
19. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.
20. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
21. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
23. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС, 1979.
24. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
25. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
26. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
28. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
29. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
31. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека -