

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ОРЕНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПОДРОСТОК»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Самбо для детей»**  
(физическое воспитание)

Оренбург  
2019

Управление образования администрации г. Оренбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Подросток»  
Детско-юношеская спортивная школа «Маяк»

Программа принята к реализации  
Методическим Советом  
МАУДО «ЦВР «Подросток»  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ЦВР «Подросток»  
С.Б. Попцов  
30.08.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо для детей»  
(физическое воспитание)**

Возраст учащихся 7-10 лет, срок реализации – 4 года

**Автор-составитель:**  
Старостин Николай Николаевич,  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

Оренбург  
2019

## Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. <i>Пояснительная записка</i> .....	4
1.1.1. Направленность программы.....	4
1.1.2. Актуальность программы.....	4
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	5
1.1.4. Адресат программы.....	6
1.1.5. Срок освоения программы и объем программы.....	7
1.1.6. Формы обучения и виды занятий.....	7
1.1.7. Режим занятий.....	9
1.2. <i>Цели и задачи программы</i> .....	9
1.3. <i>Содержание программы</i> .....	10
1.3.1. Учебный план.....	10
1.3.2. Содержание учебного плана.....	15
1.4. <i>Планируемые результаты</i> .....	32
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	37
2.1. <i>Календарный учебный график на 2019/2020 учебный год</i> .....	37
2.1. <i>Условия реализации программы</i> .....	39
2.2.1. Порядок приема учащихся.....	39
2.2.2. Материально-техническое обеспечение.....	39
2.2.3. Информационное обеспечение.....	39
2.2.4. Кадровое обеспечение.....	39
2.2.5. Санитарно-гигиенические условия.....	40
2.2. <i>Формы аттестации</i> .....	40
2.3. <i>Оценочные материалы</i> .....	41
2.5. <i>Методические материалы</i> .....	43
2.5.1. Формы, методы, средства обучения.....	43
2.5.2. Педагогические технологии, используемые при реализации программы.....	45
2.5.3. Алгоритм учебного занятия.....	45
II. Список литературы.....	46
III. Приложения.....	49

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## ***1.1. Пояснительная записка***

### ***1.1.1. Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для детей» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует нравственному и физическому развитию учащихся; воспитанию у них сознательное отношение к здоровому образу жизни и занятиям спортом; способствует формированию нравственных чувств и нравственного поведения; формирует теоретические знания по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни.

### ***1.1.2. Актуальность программы***

Проблема нравственного и физического развития подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В течение ряда лет демонстрируется массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, научно-техническим прогрессом, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности.

Это отражено и в ряде нормативно-правовых документах. Например, Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 № 996-р) предусматривает «...формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)».

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) прямо указывает на необходимость «...удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом» а также «...формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся».

В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо. Программно-методический комплекс отражает

все современные запросы общества: развитие и популяризацию национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Ценностные ориентиры, заложенные в основу программного материала, влияют на такие важные стороны восприятия мира как нравственная, эстетическая, ценностная, правовая, моральная оценка, мотивация поступков, востребованные современным российским обществом.

Социальный заказ на нравственное и физическое развитие учащихся исходит от обучающихся, родителей и лиц, их заменяющих и был получен по результатам социологических исследований.

Таким образом, данная образовательная программа, ориентированная на нравственное и физическое развитие учащихся, является на сегодняшний день актуальной.

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

При написании программы автором были проанализированы существующие программы той же направленности педагогов дополнительного образования Голланд В.А. «Самбо» (ГБОУ «СОШ № 323» Невского района г. Санкт-Петербурга), Иванова А.Р. «Самбо» (МАУДО «ЦДТ» г. Фурманов), Ченцовой Л.А., Чернова В.П., Фомина Н.В. «Самбо» (МУДО «ЦДТ» Ленинского района г. Саратов), а также методический комплекс проекта «Самбо в школу».

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей от вышеперечисленных в целевом, содержательном и методическом аспектах.

*В целевом аспекте* наблюдается отличие от целей, поставленных в программах Голланд В.А. (содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организации досуговой деятельности и привития навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо); Иванова А.Р. (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое и психическое развитие обучающихся через обучение самбо); Ченцовой Л.А., Чернова В.П., Фомина Н.В. (воспитание здоровой, физически закаленной, морально стойкой, социально активной личности, через занятия борьбой самбо) в данной программе целевым аспектом является – нравственное и физическое развитие учащихся посредством занятия борьбой самбо.

Отличительные особенности *содержательного аспекта* заключаются в интеграции занятий физической культуры с видом дополнительного физкультурного образования, в частности борьбы самбо как одного из видов спорта.

*В методическом аспекте* – это использование методов: целостного упражнения, сопряженного воздействия, воздействия словом и средствами наглядной агитации (в соответствии с классификацией Ю. Ф. Курмашева).

### *1.1.4. Адресат программы*

Данная программа составлена с учётом возрастных особенностей учащихся 7-10 лет.

Учащиеся 7-10 лет располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений с людьми, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В данном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники самбо, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Учащимся этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения, развивающие мускулатуру юного спортсмена. Для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

При правильной организации занятий работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в занятии надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек данного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам 7-9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам.

#### ***1.1.5. Срок освоения программы и объем программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для детей» рассчитана на 4 года обучения и построена с учётом с интеграции в неё двух разделов: «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка» и трех подразделов: «Общеподготовительные упражнения», «Специально-подготовительные упражнения», «Проверка знаний».

Первый год обучения 72 часа, второй год обучения 72 часа, третий год обучения 72 часа, четвёртый год обучения 72 часа. Всего 288 часов.

Содержание программы построено по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности. Программа является первым этапом в системе подготовки спортсменов самбистов. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приёмов расширяется.

Программа основана на общедидактических принципах: связи теории и практики, доступности и посильности, научности, сознательности и активности, наглядности, прочности овладения знаниями, учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

#### ***1.1.6. Формы обучения и виды занятий***

Форма обучения – очная. Обучение проводится на русском языке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для детей» предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса (по классификации В.И. Андреева):

Общие (отражающие специфику взаимодействия участников педагогического процесса):

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная.

Внутренние (доминирующие образовательные цели):

- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- занятия по систематизации и обобщению знаний;
- занятия по контролю знаний, умений и навыков;
- практическое занятие;
- комбинированные формы занятий.

Внешние (отражающие особенности передачи учебного материала):

- соревнования;
- спортивные игры.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса педагогом используются следующие **принципы** (О.Г.Черноусов):

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижений высоких спортивных результатов.

Предполагается, что учащиеся, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествам, хорошо знать теорию борьбы.

Разносторонне физически подготовленные учащиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли.

Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями воспитанника, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно-тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

### ***1.1.7. Режим занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу – 45мин (согласно приложения № 3 к СанПиНу 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г. № 41).

### ***1.2. Цели и задачи программы***

**Цель программы:** нравственное и физическое развитие учащихся посредством занятия борьбой самбо.

#### **Задачи:**

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость, волю, дисциплинированность;
- способствовать формированию нравственных чувств и нравственного поведения;
- способствовать патриотическому воспитанию учащихся.

##### ***Развивающие:***

- способствовать развитию эмоциональной устойчивости и самоконтроля учащихся;
- развивать общие физические качества, необходимые для освоения техники самбо;
- способствовать развитию культуры общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности;
- способствовать развитию специальных двигательных действий (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации).

##### ***Обучающие:***

- сформировать теоретические знания по истории возникновения и развития самбо, технике безопасности, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни;
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки по самообороне.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы, подразделы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Итого
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	6	6	6	6	24
2	Раздел «Практическая подготовка»	66	66	66	66	264
2.1	Подраздел «Общеподготовительные упражнения»	40	23	18	8	89
2.2	Подраздел «Специально-подготовительные упражнения»	23	28	33	43	127
2.3	Подраздел «Специальная физическая и психологическая подготовка»	-	12	12	12	36
2.4	Подраздел «Проверка знаний»	3	3	3	3	12
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>288</b>

### 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, подраздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	беседа
1.2.	Правила поведения на занятиях и на борцовском ковре	1	1	-	беседа
1.3.	Гигиена и здоровый образ жизни	1	1	-	беседа
1.4.	История возникновения и развития самбо	1	1	-	беседа
1.5.	Состояние здоровья спортсмена	1	1	-	беседа
1.6.	Закаливание	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Подраздел «Общеподготовительные упражнения»</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
2.1.1	Строевые упражнения	2	-	2	наблюдение
2.1.2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	наблюдение
2.1.3	Стретчинг	10	-	10	наблюдение
2.1.4	Упражнения с партнером	8	-	8	наблюдение
2.1.5	Гимнастика	10	-	10	наблюдение
<b>2.2.</b>	<b>Подраздел «Специально-подготовительные упражнения»</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	
2.2.1	Упражнения на отработку падения	5	-	5	наблюдение
2.2.2	Упражнения на отработку защиты	4	-	4	наблюдение
2.2.3	Приемы самостраховки	5	-	5	наблюдение
2.2.4	Упражнения на отработку удержания	3	-	3	наблюдение
2.2.5	Упражнения на отработку переворота	3	-	3	наблюдение
2.2.6	Упражнения на отработку броска	3	-	3	наблюдение
<b>2.3.</b>	<b>Подраздел «Проверка знаний»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.3.1	Сдача нормативов общефизической подготовки	1	-	1	зачет
2.3.2	Сдача нормативов специальной подготовки	1	-	1	зачет
2.3.3	Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний	1	1	-	беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 2-ой год обучения

№ п/п	Название раздела, подраздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	беседа
1.2.	Страховка и самостраховка	1	1	-	беседа
1.3.	Правила поведения во время соревнований	1	1	-	беседа
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	беседа
1.5.	Особенности питания самбиста	1	1	-	беседа
1.6.	Общая физическая подготовка	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Подраздел «Общеподготовительные упражнения»</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
2.1.1.	Строевые упражнения	4	-	4	наблюдение
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	наблюдение
2.1.3.	Стретчинг	5	-	5	наблюдение
2.1.4.	Упражнения с партнером	5	-	5	наблюдение
2.1.5.	Гимнастика	5	-	5	наблюдение
<b>2.2.</b>	<b>Подраздел «Специально-подготовительные упражнения»</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	
2.2.1.	Упражнения на отработку падения	5	-	5	наблюдение
2.2.2.	Упражнения на отработку защиты	5	-	5	наблюдение
2.2.3.	Приемы самостраховки	6	-	6	наблюдение
2.2.4.	Упражнения на отработку удержания	4	-	4	наблюдение
2.2.5.	Упражнения на отработку переворота	4	-	4	наблюдение
2.2.6.	Упражнения на отработку броска	4	-	4	наблюдение
<b>2.3.</b>	<b>Подраздел «Специальная физическая и психологическая подготовка»</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	наблюдение
<b>2.4.</b>	<b>Подраздел «Проверка знаний»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.4.1.	Сдача нормативов общефизической подготовки	1	-	1	зачет
2.4.2.	Сдача нормативов специальной подготовки	1	-	1	зачет
2.4.3.	Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний	1	1	-	беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### 3-ий год обучения

№ п/п	Название раздела, подраздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	беседа
1.2.	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо	1	1	-	беседа
1.3.	Меры предупреждения заболеваний	1	1	-	беседа
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	1	-	беседа
1.5.	Основы технических приемов борьбы самбо	1	1	-	беседа
1.6.	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Подраздел «Общеподготовительные упражнения»</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
2.1.1.	Строевые упражнения	3	-	3	наблюдение
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения	3	-	3	наблюдение
2.1.3.	Стретчинг	4	-	4	наблюдение
2.1.4.	Упражнения с партнером	4	-	4	наблюдение
2.1.5.	Гимнастика	4	-	4	наблюдение
<b>2.2.</b>	<b>Подраздел «Специально-подготовительные упражнения»</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>33</b>	
2.2.1.	Упражнения на отработку падения	6	-	6	наблюдение
2.2.2.	Упражнения на отработку защиты	6	-	6	наблюдение
2.2.3.	Приемы самостраховки	6	-	6	наблюдение
2.2.4.	Упражнения на отработку удержания	5	-	5	наблюдение
2.2.5.	Упражнения на отработку переворота	5	-	5	наблюдение
2.2.6.	Упражнения на отработку броска	5	-	5	наблюдение
<b>2.3.</b>	<b>Подраздел «Специальная физическая и психологическая подготовка»</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	наблюдение
<b>2.4.</b>	<b>Подраздел «Проверка знаний»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.4.1.	Сдача нормативов общефизической подготовки	1	-	1	зачет
2.4.2.	Сдача нормативов специальной подготовки	1	-	1	зачет
2.4.3.	Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний	1	1	-	беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

#### 4-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, подраздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1	Техника безопасности	1	1	-	беседа
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	беседа
1.3.	Психологическая подготовка борца	1	1	-	беседа
1.4.	Морально-волевая подготовка	1	1	-	беседа
1.5.	Правила соревнований	1	1	-	беседа
1.6.	Учет нагрузки и восстановления	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Раздел «Практическая подготовка»</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Подраздел «Общеподготовительные упражнения»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
2.1.1.	Строевые упражнения	1	-	1	наблюдение
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения	1	-	1	наблюдение
2.1.3.	Стретчинг	2	-	2	наблюдение
2.1.4.	Упражнения с партнером	3	-	3	наблюдение
2.1.5.	Гимнастика	1	-	1	наблюдение
<b>2.2.</b>	<b>Подраздел «Специально-подготовительные упражнения»</b>	<b>43</b>	<b>-</b>	<b>43</b>	
2.2.1.	Упражнения на отработку падения	7	-	7	наблюдение
2.2.2.	Упражнения на отработку защиты	7	-	7	наблюдение
2.2.3.	Приемы самостраховки	8	-	8	наблюдение
2.2.4.	Упражнения на отработку удержания	7	-	7	наблюдение
2.2.5.	Упражнения на отработку переворота	7	-	7	наблюдение
2.2.6.	Упражнения на отработку броска	7	-	7	наблюдение
<b>2.3.</b>	<b>Подраздел «Специальная физическая и психологическая подготовка»</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	наблюдение
<b>2.4.</b>	<b>Подраздел «Проверка знаний»</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	зачет
2.4.1.	Сдача нормативов общефизической подготовки	1	-	1	зачет
2.4.2.	Сдача нормативов специальной подготовки	1	-	1	зачет
2.4.3.	Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний	1	1	-	беседа
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## **1.3.2 Содержание учебного плана 1-ый год обучения**

### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

#### **1.1. Вводное занятие. Техника безопасности**

*Теория:* Правила безопасности при занятиях спортом. Использование специализированного оборудования. Перенапряжения и травмы. Нагрузка на занятиях. Консультация врача перед началом занятий.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.2. Правила поведения на занятиях и на борцовском ковре**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Какой должен быть ковер. Как оборудовано пространство вокруг ковра.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.3. Гигиена и здоровый образ жизни**

*Теория:* Образ жизни, условия жизни, качество жизни, основные социальные принципы ЗОЖ, профилактика заболеваний, гигиенические требования к одежде и обуви.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.4. История возникновения и развития самбо**

*Теория:* История возникновения самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Борьба как старейший вид физических упражнений в России. Крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.5. Состояние здоровья спортсмена**

*Теория:* Негативные черты современного спорта. Особенности влияния экстремальных факторов на организм человека. Мобилизации функциональных резервов. Профессиональные заболевания. Лечебно-восстановительные мероприятия. Адаптация к экстремальным воздействиям.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.6. Закаливание**

*Теория:* Принципы закаливания. Разнообразие средств и форм процедур закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Подраздел. 2.1. Общеподготовительные упражнения**

#### **2.1.1. Строевые упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Строевые упражнения.

*Практика:* Выполнение различных видов строевых упражнений.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Улучшение физического развития, работоспособности, укрепление здоровья занимающихся.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.3. Стретчинг**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.4. Упражнения с партнером**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.5. Гимнастика**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Подраздел. 2.2. Специально-подготовительные упражнения**

### **2.2.1. Упражнения на отработку падения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.2. Упражнения на отработку защиты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Активная и пассивная защита. Защита от падения партнера сверху. Защита и освобождение от захватов рук. Освобождение руки, захваченной двумя руками. Защита и освобождение от захватов рукавов. Защита и освобождение от захватов пояса. Защита и освобождение от захватов одежды спереди. Защита и освобождение от захватов шеи спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища сзади. Защита и освобождение от захватов шеи сзади. Защита и освобождение от захватов ног спереди. Сковывание рычагом локтя через предплечье. Сковывание рычагом кисти. Сковывание рычагом локтя через плечи. Защиты от прямого удара кулаком. Ответные захваты. Ответные удары. «Конвоирование».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.3. Приемы самостраховки**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Самостраховка при падении вперед. Самостраховка при падении вперед в прыжке. Самостраховка при падении на спину. Самостраховка кувырком вперед. Самостраховка кувырком вперед в прыжке. Самостраховка при падении на левый бок. Самостраховка при падении на правый бок. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед в прыжке.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.4. Упражнения на отработку удержания**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения на удержание сбоку лежа. Упражнения на удержание со стороны головы. Упражнения на удержание поперек. Упражнения на удержание верхом.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.5. Упражнения на отработку переворота**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Передний переворот. Задний переворот. Перевороты лежа: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание с захватом руки и ноги снаружи, переворачивание кувырком, переворачивание поворотом противника, переворачивание опрокидыванием, переворачивание захватом рук сбоку, переворачивание назад захватом рук сбоку, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват), переворачивание назад захватом шеи и плеча.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.6. Упражнения на отработку броска**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения для вывода из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения для бросков захватом ног.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Подраздел. 2.3. Проверка знаний**

### **2.3.1. Сдача нормативов общефизической подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

### **2.3.2. Сдача нормативов специальной подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

### **2.3.3. Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний**

*Теория:* Опрос по полученным знаниям за год.

## **2-ой год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Техника безопасности**

*Теория:* Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом. Упражнений имеющие свои потенциальные опасности. Использование специализированного оборудования. Нагрузки и травмы. Консультация врача перед началом занятий.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.2. Страховка и самостраховка**

*Теория:* Специальные способы страховки партнёра и самостраховки во избежание каких-либо ушибов и повреждений в борьбе самбо. Отношение к своим товарищам. Страховка противника. Этика советского спортсмена.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.3. Правила поведения во время соревнований**

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

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма**

*Теория:* Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.5. Особенности питания самбиста**

*Теория:* Рациональное, разнообразное и калорийное питание. Энергетические затраты борцов во время схваток и их восстановление. Соотношение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Восстановление солевого и водного обмена.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.6. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП) – всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП –повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. ОФП – основа (база) для специальной подготовки и достижения высоких результатов. ОФП –общая выносливость; общие скоростные способности; подвижность основных суставов, эластичность мышц; ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, координация простых и сложных движений.

*Форма контроля:* наблюдение

### ***Раздел 2. Практическая подготовка***

#### **Подраздел. 2.1. Общеподготовительные упражнения**

##### **2.1.1. Строевые упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Выполнение различных видов строевых упражнений.

*Форма контроля:* наблюдение

##### **2.1.2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Улучшение физического развития, работоспособности, укрепление здоровья занимающихся.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.3. Стретчинг**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.4. Упражнения с партнером**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.5. Гимнастика**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Подраздел. 2.2. Специальноподготовительные упражнения**

### **2.2.1. Упражнения на отработку падения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.2. Упражнения на отработку защиты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых на занятии.

*Практика:* Активная и пассивная защита. Защита от падения партнера сверху. Защита и освобождение от захватов рук. Освобождение руки, захваченной двумя руками. Защита и освобождение от захватов рукавов. Защита и освобождение от захватов пояса. Защита и освобождение от захватов одежды спереди. Защита и освобождение от захватов шеи спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища сзади. Защита и освобождение от захватов шеи сзади. Защита и освобождение от захватов ног спереди. Сковывание рычагом локтя через предплечье. Сковывание рычагом кисти. Сковывание рычагом локтя через плечи. Защиты от прямого удара кулаком. Ответные захваты. Ответные удары. «Конвоирование».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.3. Приемы самостраховки**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Самостраховка при падении вперед. Самостраховка при падении вперед в прыжке. Самостраховка при падении на спину. Самостраховка кувырком вперед. Самостраховка кувырком вперед в прыжке. Самостраховка при падении на левый бок. Самостраховка при падении на правый бок. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед в прыжке.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.4. Упражнения на отработку удержания**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения на удержание сбоку лежа. Упражнения на удержание со стороны головы. Упражнения на удержание поперек. Упражнения на удержание верхом.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.5. Упражнения на отработку переворота**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Передний переворот. Задний переворот. Перевороты лежа: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание с захватом руки и ноги снаружи, переворачивание кувырком, переворачивание поворотом противника, переворачивание опрокидыванием, переворачивание захватом рук сбоку, переворачивание назад захватом рук сбоку, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват), переворачивание назад захватом шеи и плеча.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.6. Упражнения на отработку броска**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения для вывода из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения для бросков захватом ног.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел.2.3. Специальная физическая и психологическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Координационные и кондиционные упражнения. Упражнения для развития специальной силы. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания специальной быстроты. Упражнения для воспитания специальной ловкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости. Учебные схватки.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел.2.4. Проверка знаний**

#### **2.4.1. Сдача нормативов общефизической подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.2. Сдача нормативов специальной подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.3. Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний**

*Теория:* Опрос по полученным знаниям за год.

## **3-ий год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Техника безопасности**

*Теория:* Правила безопасности при занятиях спортом. Использование специализированного оборудования. Перенапряжения и травмы. Нагрузка на занятиях. Консультация врача перед началом занятий.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.2. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо**

*Теория:* Что такое травма. Виды травматизма. Частые травмы в самбо.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.3. Меры предупреждения заболеваний**

*Теория:* Правильное, рациональное питание. Диспансеризация. Режим сна. Прогулки на свежем воздухе, закаливание, спорт. Поднятие иммунитета. Гигиена тела, одежды, помещения. Контроль за физическими нагрузками. Проведение профилактических прививок. Закаливание.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная Физическая Подготовка спортсмена.

Различные виды спорта и использование способностей.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.5. Основы технических приемов борьбы самбо**

*Теория:* Общие понятия об элементарных технических действиях. Основные понятия о стойках, дистанциях, передвижениях. Понятие самостраховки. Правила безопасности на занятиях. Высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная стойки. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Отработка передвижений в разные стороны. Приемы самостраховки: на левый (правый) бок, на спину, падением кувырком через плечо, падением через партнера, падением вперед, назад, влево, вправо.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **1.6. Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования**

*Теория:* Требования к эксплуатации и уход: нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры, боксёрские мешки, экипировка.

*Форма контроля:* наблюдение

### ***Раздел 2. Практическая подготовка***

#### **Подраздел 2.1. Общеподготовительные упражнения**

##### **2.1.1. Строевые упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Строевые упражнения.

*Практика:* Выполнение различных видов строевых упражнений.

*Форма контроля:* наблюдение

##### **2.1.2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Пояснение правил выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гириями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Улучшение физического развития, работоспособности, укрепление здоровья занимающихся.

*Форма контроля:* наблюдение

##### **2.1.3. Стретчинг**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Знакомление 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.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.4. Упражнения с партнером**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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».

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.5. Гимнастика**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел. 2.2. Специальноподготовительные упражнения**

#### **2.2.1. Упражнения на отработку падения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.2.2. Упражнения на отработку защиты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Активная и пассивная защита. Защита от падения партнера сверху. Защита и освобождение от захватов рук. Освобождение руки, захваченной двумя руками. Защита и освобождение от захватов рукавов. Защита и освобождение от захватов пояса. Защита и освобождение от захватов одежды спереди. Защита и освобождение от захватов шеи спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища спереди.

Защита и освобождение от обхватов туловища сзади. Защита и освобождение от захватов шеи сзади. Защита и освобождение от захватов ног спереди. Сковывание рычагом локтя через предплечье. Сковывание рычагом кисти. Сковывание рычагом локтя через плечи. Защиты от прямого удара кулаком. Ответные захваты. Ответные удары. «Конвоирование».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.3. Приемы самостраховки**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Самостраховка при падении вперед. Самостраховка при падении вперед в прыжке. Самостраховка при падении на спину. Самостраховка кувырком вперед. Самостраховка кувырком вперед в прыжке. Самостраховка при падении на левый бок. Самостраховка при падении на правый бок. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед в прыжке.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.4. Упражнения на отработку удержания**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения на удержание сбоку лежа. Упражнения на удержание со стороны головы. Упражнения на удержание поперек. Упражнения на удержание верхом.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.5. Упражнения на отработку переворота**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Передний переворот. Задний переворот. Перевороты лежа: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание с захватом руки и ноги снаружи, переворачивание кувырком, переворачивание поворотом противника, переворачивание опрокидыванием, переворачивание захватом рук сбоку, переворачивание назад захватом рук сбоку, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват), переворачивание назад захватом шеи и плеча.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.6. Упражнения на отработку броска**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения для вывода из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову.

Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения для бросков захватом ног.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел. 2.3. Специальная физическая и психологическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Координационные и кондиционные упражнения. Упражнения для развития специальной силы. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания специальной быстроты. Упражнения для воспитания специальной ловкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости. Учебные схватки.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел. 2.4. Проверка знаний**

#### **2.4.1. Сдача нормативов общефизической подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.2. Сдача нормативов специальной подготовки**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.3. Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний**

*Теория:* Опрос по полученным знаниям за год.

## **4-ый год обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Техника безопасности**

*Теория:* Правила безопасности при занятиях спортом. Использование специализированного оборудования. Перенапряжения и травмы. Нагрузка на занятиях. Консультация врача перед началом занятий.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

#### **1.2. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:* Диспансерное обследование состояния здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и во время тренировки, анализ этих изменений. Дневник самоконтроля. Определение внешних признаков утомления. Меры предупреждения перетренировки и переутомления организма.

*Форма контроля:* беседа, наблюдение

### **1.3. Психологическая подготовка борца**

*Теория:* Психологическая подготовка спортсмена. Нормы общечеловеческой морали. Спортивный режим, выполнение тренировочных заданий, преодоление трудностей, возникающих в процессе поединка. Упражнения на преодоление страха, изменение оценки опасности, подавление эмоций. Ведение спортивного дневника.

*Форма контроля:* наблюдение

### **1.4. Морально-волевая подготовка**

*Теория:* Определение понятий «мораль», «воля». Условия формирования моральных и волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность педагогов, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

*Форма контроля:* наблюдение

### **1.5. Правила соревнований**

*Теория:* Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы. Определение победителя в схватке. Форма судей и участников соревнований. Правила безопасности на соревнованиях

*Форма контроля:* наблюдение

### **1.6. Учет нагрузки и восстановления**

*Теория:* Педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические мероприятия для восстановления работоспособности спортсмена. Для чего нужны физические нагрузки современному человеку. Что же происходит в организме под действием физических нагрузок и упражнений. Влияние физических нагрузок и упражнений различной направленности на организм. Восстановление после нагрузок.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Раздел 2. Практические занятия**

### **Подраздел 2.1. Общеподготовительные упражнения**

#### **2.1.1. Строевые упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Строевые упражнения.

*Практика:* Выполнение различных видов строевых упражнений.

*Форма контроля:* наблюдение

#### **2.1.2. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Улучшение физического развития, работоспособности, укрепление здоровья занимающихся.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.3. Стретчинг**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.4. Упражнения с партнером**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* 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».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.1.5. Гимнастика**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Форма контроля:* наблюдение

## **Подраздел. 2.2. Специальноподготовительные упражнения**

### **2.2.1. Упражнения на отработку падения**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.2. Упражнения на отработку защиты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Активная и пассивная защита. Защита от падения партнера сверху. Защита и освобождение от захватов рук. Освобождение руки, захваченной двумя руками. Защита и освобождение от захватов рукавов. Защита и освобождение от захватов пояса. Защита и освобождение от захватов одежды спереди. Защита и освобождение от захватов шеи спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища спереди. Защита и освобождение от обхватов туловища сзади. Защита и освобождение от захватов шеи сзади. Защита и освобождение от захватов ног спереди. Сковывание рычагом локтя через предплечье. Сковывание рычагом кисти. Сковывание рычагом локтя через плечи. Защиты от прямого удара кулаком. Ответные захваты. Ответные удары. «Конвоирование».

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.3. Приемы самостраховки**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Самостраховка при падении вперед. Самостраховка при падении вперед в прыжке. Самостраховка при падении на спину. Самостраховка кувырком вперед. Самостраховка кувырком вперед в прыжке. Самостраховка при падении на левый бок. Самостраховка при падении на правый бок. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед в прыжке.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.4. Упражнения на отработку удержания**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения на удержание сбоку лежа. Упражнения на удержание со стороны головы. Упражнения на удержание поперек. Упражнения на удержание верхом.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.5. Упражнения на отработку переворота**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Передний переворот. Задний переворот. Перевороты лежа: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание с захватом руки и ноги снаружи, переворачивание кувырком, переворачивание поворотом противника, переворачивание опрокидыванием, переворачивание захватом рук сбоку, переворачивание назад захватом рук сбоку, переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки, переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват), переворачивание назад захватом шеи и плеча.

*Форма контроля:* наблюдение

### **2.2.6.Упражнения на отработку броска**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Упражнения для вывода из равновесия. Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения для бросков захватом ног.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел.2.3.Специальная физическая и психологическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений, используемых в течение занятия.

*Практика:* Координационные и кондиционные упражнения. Упражнения для развития специальной силы. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания специальной быстроты. Упражнения для воспитания специальной ловкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости. Учебные схватки.

*Форма контроля:* наблюдение

### **Подраздел. 2.4. Проверка знаний**

#### **2.4.1.Сдача нормативов общефизической подготовки**

*Практика:*Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.2.Сдача нормативов специальной подготовки**

*Практика:*Сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* выполнение нормативов

#### **2.4.3.Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний**

*Теория:* Опрос по полученным знаниям за год.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1 год обучения

#### **Личностные результаты:**

- понимание важности здорового образа жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- знание требований спортивной дисциплины в объединении;
- осознание себя частью коллектива.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Регулятивные:***

- умения планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение осознавать и сохранять заданную цель;
- умение видеть указанные ошибки и исправлять их;
- умение выполнять правильные двигательные действия на силу, быстроту, скорость, выносливость, координацию.

##### ***Коммуникативные:***

- умения учитывать разные мнения и интересы;
- умение взаимодействовать со сверстниками в команде.

##### ***Познавательные:***

- интерес к борьбе самбо.

#### **Предметные результаты**

##### **Учащиеся должны знать:**

- элементарные сведения из истории развития самбо как вида спорта;
- общие понятия о личной гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена;
- технику безопасности;
- простейшие способы самоконтроля в процессе занятий спортом;

##### **Уметь:**

- выполнять простые общеразвивающие упражнения;
- владеть техникой передвижения;
- выполнять простейшие элементы борьбы;

##### **У учащихся должны быть сформированы навыки:**

- преодоления препятствий;
- технически правильных двигательных действий и основные физические качества.

## 2 год обучения

### Личностные результаты

- установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- понимание и стремление выполнять правила поведения в объединении, соблюдать спортивную дисциплину;
- уважение к членам спортивного коллектива;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе.

### Метапредметные результаты:

#### ***Регулятивные:***

Сформированы:

- умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение принимать и сохранять учебную цель и планировать свою деятельность в соответствии с ней;
- умение давать оценку собственной деятельности и деятельности сверстников;
- умение оценивать результат деятельности, корректировать при необходимости результат своего труда;
- владение навыками технически правильных двигательных действий и выполнение упражнений на силу, быстроту, скорость, выносливость, координацию движений.

#### ***Коммуникативные:***

- умения представлять собственную позицию;
- стремление к бесконфликтному взаимодействию со сверстниками.

#### ***Познавательные:***

- мотивация к занятиям самбо;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

### Предметные результаты

#### ***Учащиеся должны знать:***

- место и роль физической культуры и спорта в жизни общества;
- сведения о врачебном и самоконтроле;
- основные понятия о технике и тактике выполнения упражнений.

#### ***Уметь:***

- выполнять специальные упражнения самбиста;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простейшие индивидуальные и групповые действия, простейшие комбинации в стандартных положениях;
- работать в паре.

У учащихся должны быть сформированы навыки:

- в организации и проведении со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- проявления эмоциональной устойчивости к стрессам.

### **3 год обучения**

**Личностные результаты:**

- осознанное отношение к собственному здоровью как к ценности;
- осознанное отношение к моральным нормам, правилам дисциплины и стремление к их выполнению;
- настойчивость и целеустремленность в достижении желаемого спортивного результата;
- осознанное отношение и чувство личной ответственности в общем деле.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные:***

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация;
- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом и коллективом.

***Коммуникативные:***

- умения обладать коммуникативными навыками общения;
- умение лидировать и умение согласовать действия с партнером.

***Познавательные:***

- потребность в занятиях самбо;
- умения проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях, достигать более высоких учебных результатов.

**Предметные результаты:**

Учащиеся должны знать:

- историю развития самбо;
- технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях самбо;
- правила самбо.

Уметь:

- владеть начальной техникой и тактикой в нападении и защите;
- принимать самостоятельные решения;
- выбирать правильную позицию при различных схватках;

– ориентироваться в основных ситуациях, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников, выполнять простейшие действия.

У учащихся должны быть сформированы навыки:

- правила работы с партнером;
- модель поведения спортсмена.

#### **4 год обучения**

##### **Личностные результаты:**

- сознательное отношение учащихся к профилактике простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- осознание себя гражданином своего Отечества;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения;
- проявление трудолюбия, целеустремленности, воли, дисциплинированности.

##### **Метапредметные результаты:**

###### ***Регулятивные:***

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение регулировать двигательную активность и отдых;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение прогнозировать уровень усвоения.

###### ***Коммуникативные:***

- способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

###### ***Познавательные:***

- умение осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве;
- умение к самоанализу действий и проецированию результативности.

##### **Предметные результаты**

###### **Учащиеся должны знать:**

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных его системах;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- правила самбо.

Уметь:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- выполнять упражнения по самостраховке;
- владеть техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья.

У учащихся должны быть сформированы навыки:

- применения приёмов группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе ит.п.);
- простейших элементов борьбы самбо.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график на 2019/2020 учебный год

В 2019/2020 учебном году для реализации аудиторной нагрузки по общеобразовательным программам предусмотрено 36 учебных недель. В соответствии с учебным планом МАУДО ЦВР «Подросток» занятия начинаются с 02.09.2019 г. и заканчиваются до 30.05.2020 г. Комплектование учебных групп первого года обучения может продолжаться до 15.09.2019.

Учебные занятия прерываются на праздничные дни: 04.11.2019 г., с 01.01.2020 г. по 08.01.2020 г., 23.02.2020 г., 24.02.2020 г., 08.03.2020 г., 09.03.2020 г., 01.05.2020 г., 09.05.2020 г.

#### *1-ый год обучения*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	12.30-13.15	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности	СОШ № 16	наблюдение
2	сентябрь	6, 11	12.30-13.15	групповая	2	Строевые упражнения	СОШ № 16	наблюдение
3	сентябрь октябрь	13, 18, 20, 25, 27, 2, 4, 9, 11, 16	12.30-13.15	групповая	10	Общеразвивающие упражнения	СОШ № 16	наблюдение
4	октябрь ноябрь	18, 23, 25, 30, 6, 8, 13, 15, 20, 22	12.30-13.15	групповая	10	Стретчинг	СОШ № 16	наблюдение
5	ноябрь	27	12.30-13.15	групповая	1	Правила поведения на занятиях и на борцовском ковре	СОШ № 16	наблюдение
6	ноябрь декабрь	29, 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25	12.30-13.15	групповая	8	Упражнения с партнером	СОШ № 16	наблюдение
7	декабрь, январь, февраль	27, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31, 5, 7	12.30-13.15	групповая	10	Гимнастика	СОШ № 16	наблюдение

8	февраль	12, 14, 19, 21, 26	12.30-13.15	групповая	5	Упражнения на отработку падения	СОШ № 16	наблюдение
9	февраль	28	12.30-13.15	групповая	1	Гигиена и здоровый образ жизни	СОШ № 16	наблюдение
10	март	4, 6, 11, 13	12.30-13.15	групповая	4	Упражнения на отработку защиты	СОШ № 16	наблюдение
11	март апрель	18, 20, 25, 27, 1	12.30-13.15	групповая	5	Приемы самостраховки	СОШ № 16	наблюдение
12	апрель	3	12.30-13.15	групповая	1	История возникновения и развития самбо	СОШ № 16	наблюдение
13	апрель	8, 10, 15	12.30-13.15	групповая	3	Упражнения на отработку удержания	СОШ № 16	наблюдение
14	апрель	17, 22, 24	12.30-13.15	групповая	3	Упражнения на отработку переворота	СОШ № 16	наблюдение
15	апрель	29	12.30-13.15	групповая	1	Состояние здоровья спортсмена	СОШ № 16	наблюдение
16	май	6, 8, 13	12.30-13.15	групповая	3	Упражнения на отработку броска	СОШ № 16	наблюдение
17	май	15	12.30-13.15	групповая	1	Закаливание	СОШ № 16	наблюдение
18	май	20	12.30-13.15	групповая	1	Сдача нормативов общефизической подготовки	СОШ № 16	зачет
19	май	22	12.30-13.15	групповая	1	Сдача нормативов специальной подготовки	СОШ № 16	зачет
20	май	27	12.30-13.15	групповая	1	Итоговое занятие. Проверка теоретических знаний	СОШ № 16	беседа

## **2.1. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Порядок приема учащихся**

В секцию по самбо «Самбо для детей» принимаются учащиеся образовательных организаций с 7 лет в соответствии с условиями реализации соответствующей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Для зачисления в детское объединение в соответствующие сроки нужно подать следующие документы:

- заявление о приеме на имя директора;
- письменное согласие родителей;
- медицинскую справку (форма 086-У).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях и по согласованию директора школы.

### **2.2.2. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется соответствующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с борцовским ковром.

Оборудование: столы, стулья для проведения теоретических занятий, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, гантели.

*Для занятий каждому учащемуся необходимо иметь:*

Футболки, шорты (самбовка), борцовки.

### **2.2.3. Информационное обеспечение**

Как необходимое условие реализации программы создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из методических пособий и рекомендаций по обучению основам спортивной подготовки, наглядных пособий, мультимедийных, аудио и видеоматериалов.

### **2.2.4. Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе спортивно-оздоровительной (стартовой) подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

### **2.2.5. Санитарно-гигиенические условия**

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в помещении 17-20С;
- в раздевальных – 20-22С;
- относительная влажность воздуха 40-60%

Требования к естественному и искусственному освещению:

- световой режим - не менее 200 лк

Требования к площади помещений:

- минимальная площадь на ребенка – 4,0м<sup>2</sup>

Требования к спортивному инвентарю:

- спортивный инвентарь должен быть безопасным.

## **2.2. Формы аттестации**

### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*

Методическим условием при выборе формы аттестации для учащихся является возможность проверить тот результат, который хочет получить педагог. Форма аттестации должна учитывать возраст учащихся, уровень его подготовки и его индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности, педагогом выбираются формы аттестации. Для секции «Самбо для детей» уместны:

- дневник наблюдений;
- протоколы соревнований;
- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы.

### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов учащихся используются: открытые занятия, соревнования, портфолио.

Основными методами контроля знаний, умений и навыков учащихся являются:

- *Методы устного контроля*

Основу устного контроля составляет монологический ответ учащегося (рассказ) или вопросно-ответная форма (беседа). В лексике педагогов это называется опросом. Устный контроль проводится на каждом занятии в индивидуальной, фронтальной или комбинированной форме.

- *Метод практической проверки*

Данный метод позволяет выявить, как учащиеся умеют применять полученные теоретические знания на практике, насколько они овладели необходимыми практическими умениями и навыками.

– *Метод самоконтроля*

Этот метод заключается в осознанном регулировании учащимися своей деятельности для обеспечения результатов, соответствующих поставленным целям, требованиям, нормам, правилам, образцам.

### **2.3. Оценочные материалы**

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:

**Входной контроль** – проверка имеющегося уровня знаний у учащихся. Эти показатели определяют стартовые условия обучения детей, которые необходимо учитывать в дальнейшем обучении. У учащихся также выявляется мотивация к выбранной деятельности и индивидуальные особенности. По результатам диагностики определяются оптимальные условия для развития каждого ребёнка с учетом его возрастных особенностей.

**Промежуточный контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков учащихся, проверка выполнения программного материала, проверка решения заранее определенных задач (контрольные занятия, сдача нормативов), целью которого является обеспечение обратной связи между педагогом и учащимися в процессе обучения, обеспечение управления учебной мотивацией учащихся.

**Итоговый контроль (4-й год обучения)** – контрольные занятия по итогам обучения.

**Формы педагогического мониторинга:**

- наблюдение;
- контрольные срезы.

#### ***Критерии оценки уровня подготовки учащихся***

**Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

**Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся:**

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий;
- технологичность практической деятельности.

Критерии оценки уровня развития и воспитанности учащихся:

- проявление нравственных чувств и нравственного поведения;
- наличие положительного отношения к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- настойчивость и целеустремленность в достижении желаемого спортивного результата.

**Для определения результативности программы используется следующий диагностический инструментарий:**

**1. Диагностика личностных результатов:**

- Экспресс-анкета Ю.В.Луконина «Оценка потребностей в ценностях физической культуры и здорового образа жизни» (приложение 2);
- Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина, Н.А.Лаврентьевой (приложение 3).

**2. Диагностика метапредметных результатов (УУД):**

- *регулятивных* (умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач; рационально строить самостоятельную деятельность, организовывать место занятий):
  - тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалева (приложение 4);
- *коммуникативных* (умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы):
  - методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся Р.В. Овчаровой (приложение 5);
- *познавательных* (осознанное стремление к освоению новых знаний и умений) – педагогическое наблюдение.
  - шкала выраженности учебно-познавательного интереса Г.Ю. Ксензовой (приложение 6).

**3. Диагностика предметных результатов:**

- усвоение знаний;
- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов по физической подготовке (Приложение 7).

## 2.5. Методические материалы

### 2.5.1. Формы, методы, средства обучения

Содержание спортивной тренировки самбиста составляют: систематические занятия по совершенствованию технических действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание спортивной тренировки самбистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка.

В целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются *методы* целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации (в соответствии с классификацией Ю. Ф. Курмашева). В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки самбистов, названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

*Метод целостного упражнения* (Берештейн Г.Ф.) предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

*Метод сопряженного воздействия* обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

*Соревновательный метод* является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

*Методы использования слова и наглядного воздействия* широко применяются на практических и теоретических занятиях:

– словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

– методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным учащимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

– методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

### **Формы обучения:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо для детей» предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса (по классификации В.И. Андреева):

Общие (отражающие специфику взаимодействия участников педагогического процесса):

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная.

Внутренние (доминирующие образовательные цели):

- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- занятия по систематизации и обобщению знаний;
- занятия по контролю знаний, умений и навыков;
- практическое занятие;
- комбинированные формы занятий.

Внешние (отражающие особенности передачи учебного материала):

- соревнования;
- спортивные игры.

### **Средства обучения:**

- наглядные плоскостные (плакаты, таблицы, иллюстрации);
- аудиовизуальные (аудио и видео материалы, презентации, учебные кинофильмы);
- демонстрационные (знаковые и графические модели, учебные пособия);
- компьютер, проектор.

### ***2.5.2. Педагогические технологии, используемые при реализации программы***

***Здоровьесберегающие технологии*** – имеющие цель формирование у подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

***Технологию личностно-ориентированного обучения***, целью которой является развитие личности обучающегося, его индивидуальности и неповторимости; в процессе обучения учитываются ценностные ориентации ребёнка и структура его убеждений, на основе которых формируется его «внутренняя модель мира», при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются с учётом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий учащихся, а отношения педагог-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора.

***Технология сотрудничества***, целью которой является развитие интеллектуальных, духовных и физических способностей, интересов, мотивов, выработка научно-материалистического мировоззрения.

***Игровые технологии*** – имеющие целью повысить интерес учащихся к предмету, сделать процесс обучения более интересным, создать благоприятный эмоциональный настрой на занятии.

### ***2.5.3. Алгоритм учебного занятия***

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части. Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма ребенка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений включает в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами борьбы, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние. Объем общей физической подготовки зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств самбо еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

## II. Список литературы

### НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ №273 от 29.12.2012).
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Постановление Правительства РФ от 16.02.2015 г. №122 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2015-2020 годы».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 № 996-р). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/m/проекты/стратегия-развития-воспитания-2025>
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Паспорт национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/UuG1ErcOWtjfOFCsqdLsLxC8oPFDkmBB.pdf>
9. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eseur.ru/Files/file8695.pdf>
10. Перечень региональных проектов Оренбургской области (Приложение к указу Губернатора области от 15 апреля 2019 г. № 174-ук) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.glavny.tv/doc/263640>
11. Государственная программа Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области» [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj\\_7cSYxJ\\_iAhVuo4sKHTZTDvAQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.minobr.orb.ru%2Fupload%2Fmedialibrary%2Fe08%2Fpril\\_921-pp.doc&usg=AOvVaw1AYVW2bcCDszpVUObqBzuk](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj_7cSYxJ_iAhVuo4sKHTZTDvAQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.minobr.orb.ru%2Fupload%2Fmedialibrary%2Fe08%2Fpril_921-pp.doc&usg=AOvVaw1AYVW2bcCDszpVUObqBzuk)
12. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана

- и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
13. Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912, от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
  14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ**

1. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2015. - 176 с.
2. Есин, Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2016 г.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 2015. – 240 с.
4. Лукашев, М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1917. – 175 с.
5. Лукашов, М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 2016.
6. Лукашов, М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 2018.
7. Мишин, Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2016.
8. Рудман, Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина.- М,: 2017г. - 208 с.
9. Рудман, Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 2014. – 256 с.
10. Свищев, И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2016 г.
11. Харлампиев, А. Борьба самбо / А. Харлампиев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 388 с.
12. Шестаков, В. Б., Ерегина, С. В., Емельяненко, Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2015. - 224 с.
13. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н\Д.: «Феникс», 2014. - 224 с.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Онул, Л.П. Самозащита без оружия/ Л.П.Онул//. - Киев, 2016.
2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2018.
3. Есин, Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2017.
4. Левский, В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2015.
5. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 2016.
6. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 2015
7. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
8. Эйгинас, П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.

### *Электронные ресурсы*

1. <https://sport.wikireading.ru/7550>
2. [libra.ru/read/426330-sistema-sambo.html](http://libra.ru/read/426330-sistema-sambo.html)
3. <http://xn--80ac6afaer.xn--p1ai/content/biblioteka.html>
4. <http://en.bookfi.net/g/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE>
5. <http://lib.sportedu.ru/>

### III. Приложения

#### Приложение 1

#### КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**Диагностика личностных результатов**

**Экспресс–анкета Ю.В.Луконина «Оценка потребностей в ценностях физической культуры и здорового образа жизни»**

Цель: Выявление количественной и качественной оценки потребности в ценностях физической культуры. Метод оценивания: анкетирование

Ценности физической культуры и здорового образа жизни	Баллы										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Потребность в закаливающих процедурах (обливание холодной водой и др.)											
2. Потребность в занятиях утренней гимнастикой											
3. Потребность в систематических занятиях физическими упражнениями в удобное время											
4. Потребность в восстановительных мероприятиях после учебного дня средствами физической культуры (физические упражнения, обливания)											
5. Потребность в занятиях физической культурой для укрепления здоровья											
6. Потребность в хорошем здоровье											
7. На сколько баллов по вашему мнению физическая культура влияет на здоровье?											
8. Потребность в коррекционных упражнениях (осанки, физического и функционального состояния, работоспособности)											
9. Потребность в ходьбе											
10. Потребность в психорегулирующих упражнениях											
11. Потребность в знаниях о занятиях физическими упражнениями											
12. Потребность в знаниях о закаливании											
13. Потребность в знаниях о режиме питания											
14. Потребность сохранять оптимальный вес											
15. Потребность соблюдать режим дня											
16. Потребность в гигиенических условиях для занятий физическими упражнениями											
17. Потребность в оптимальных гигиенических условиях в школе											
18. Потребность в оптимальных гигиенических условиях на улице											
19. Потребность в оптимальных гигиенических условиях дома											
20. Как вы переносите мышечные боли после физических нагрузок (легко- 10 баллов, очень тяжело – 0 баллов)											
21. Нужны ли уроки физической культуры?											
22. Потребность в курении табака (10 баллов – активно отрицательное отношение, 0 баллов – не могу без курения)											
23. Потребность в алкоголе (10 баллов – активно отрицательное отношение, 0 баллов – не могу без алкоголя)											

Обработка полученных данных: сумма уровней потребности учащегося равна 102 балла.

Пример: 118:23x10=51,3 балла или неустойчивая потребность

221:23x10=96,1 балла или органическая потребность

**Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина,  
Н.А. Лаврентьевой**

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности, настроения.

Метод оценивания: опросник.

№ п/п	Оценка	Баллы	Оценка	
1	Самочувствие хорошее	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Самочувствие плохое	
2	Чувствую себя сильным	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Чувствую себя слабым	
3	Пассивный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Активный	
4	Малоподвижный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Подвижный	
5	Веселый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Грустный	
6	Хорошее настроение	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Плохое настроение	
7	Работоспособный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Разбитый	
8	Полный сил	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Обессиленный	
9	Медлительный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Быстрый	
10	Бездеятельный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Деятельный	
11	Счастливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Несчастный	
12	Жизнерадостный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Мрачный	
13	Напряженный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Расслабленный	
14	Здоровый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Больной	
15	Безучастный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Увлеченный	
16	Равнодушный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Заинтересованный	
17	Восторженный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Унылый	
18	Радостный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Печальный	
19	Отдохнувший	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Усталый	
20	Свежий	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Изнуренный	
21	Сонливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Возбужденный	
22	Желание отдохнуть	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Желание работать	
23	Спокойный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Взволнованный	
24	Оптимистичный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Пессимистичный	
25	Выносливый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Утомляемый	
26	Бодрый	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Вялый	
27	Соображать трудно	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Соображать легко	
28	Рассеянный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Внимательный	
29	Полный надежд	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Разочарованный	
30	Довольный	<b>3 2 1 0 1 2 3</b>	Недовольный	

**Инструкция:**

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от

цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

#### Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например:

	7	6	5	4	3	2	1	
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
	1	2	3	4	5	6	7	
Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

#### Ключ

- Самочувствие сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Активность сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Настроение сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

#### Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Диагностика метапредметных результатов**  
**Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва**

**Описание методики**

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

**Инструкция:**

Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

**Стимульный материал**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся имеют высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся имеют средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся имеют низкий уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

## Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся

Автор Р.В. Овчарова

*Цель:* выявление коммуникативных склонностей обучающихся

*Инструкция*

Необходимо ответить на 20 вопросов. В случае, если ваш ответ «да» - то в соответствующей клетке поставьте знак «+», если «нет», то «-».

*Вопросы*

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать с товарищами различные игры и развлечения?
6. Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с друзьями?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе класса, школы?
16. Верно ли, что Вы стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу принято товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли вы опаздываете на встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы товарищей?

*Обработка результатов*

Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

- низкий уровень 0,1-0,45;
- ниже среднего 0,46-0,55;
- средний уровень 0,56-0,65;
- выше среднего 0,66-0,75;
- высокий уровень 0,76-1.

**Шкала выраженности учебно-познавательного интереса  
(по Г.Ю. Ксензовой)**

**Цель:** определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса школьника.

Оцениваемые универсальные учебные действия: действие смыслообразования, установление связи между содержанием учебных предметов и познавательными интересами учащихся.

Возраст: 7—10 лет.

Метод оценивания: индивидуальный опрос педагога.

Описание задания: методика представляет собой шкалу с описанием поведенческих признаков, характеризующих отношение учащегося к учебным задачам и выраженность его учебно-познавательного интереса. Педагогу необходимо отметить наиболее характерные особенности поведения каждого учащегося при решении учебных задач

**Оценка уровня учебно-познавательного интереса**

Уровень интереса	Критерий оценки поведения	Дополнительный диагностический признак
1	2	3
1. Отсутствие интереса	Интерес практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий, смешной, забавный материал	Безразличное или негативное отношение к решению любых учебных задач. Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые
2. Реакция на новизну	Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, но не теории	Оживляется, задает вопросы о новом фактическом материале, включается в выполнение задания, связанного с ним, но длительной устойчивой активности не проявляет
3. Любопытство	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение задания, но интерес быстро иссякает
4. Ситуативный учебный интерес	Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи (но не к системам задач)	Включается в процесс решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес исчерпывается

5. Устойчивый учебно-познавательный интерес	Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу
6. Обобщенный учебно-познавательный интерес	Интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Ориентируется на общие способы решения системы задач	Интерес — постоянная характеристика, проявляется выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительную информацию. Имеется мотивированная избирательность интересов

Уровень 1 может быть квалифицирован как несформированность учебно-познавательного интереса;

уровни 2 и 3 — как низкий познавательный интерес;

уровень 4 — удовлетворительный;

уровень 5 — высокий;

уровень 6 — очень высокий.

**Диагностика предметных результатов****Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год  
(начало и конец учебного года)**

*Перед тестированием проводится разминка.*

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

б) *Челночный бег 3 \* 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

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

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

*Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:*

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

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

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

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

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций.

**Примерные упражнения для страховки и самостраховки**

**Упражнения для группировки.** 1. Сесть на ковер, поджать ноги, прижать колени к груди, прижать к груди подбородок, вытянуть руки вперед, согнуть спину дугой. Сохраняя положение, покатыться на спину. В момент переката ударить прямыми руками по коврику. Руки находятся под углом 45° к туловищу (рис. 448—а, б). То же выполнить из положения приседа и стоя (рис. 448—в, г).

2. Лечь на правый бок. Согнуть колено правой ноги и подтянуть его к груди. Левую поставить перед правой голенью. Туловище согнуть и прижать подбородок к груди (группировка). Правую руку положить на ковер под углом 45° к туловищу. Левую поднять вверх. Перекатываться на левый и правый бок, ударяя руками по коврику (рис. 449—а, б, в).

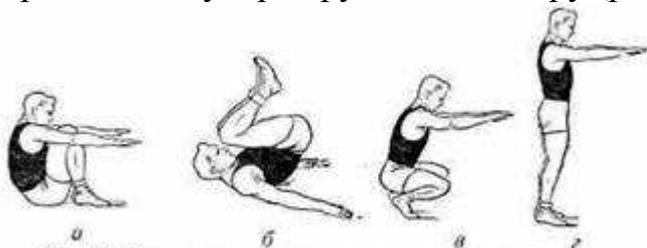


Рис. 448. Упражнения для группировки при падении на спину



Рис. 449. Упражнения для группировки при падении на бок (перекаты)

3. Присесть, колени вместе. Опустить руки на ковер. Сгруппироваться. Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок вперед через голову (рис. 450—а, б, в). Выполнить кувырок вперед, но через плечо (рис. 450—а, д, е, ж).



Рис. 450. Кувырки через голову и через плечо

4. Так же выполнять кувырок назад через голову и через плечо.

**Падение на грудь.** Лечь на грудь и отжаться на руках. Расслабить руки и упасть на грудь и живот. Встать в стойку. Наклониться вперед и упасть на грудь, амортизируя руками. То же выполнить из положения стоя (рис. 451—а, б). Падать спиной назад. Во время падения повернуться и упасть на грудь (рис. 451—в). Это упражнение можно выполнять и с прыжком.

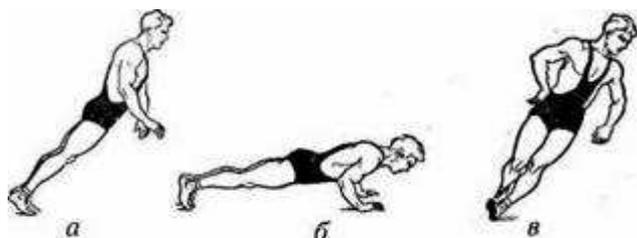


Рис. 451. Падение на грудь



Рис. 452. Падение на спину после кувырка

**Падение на бок и спину после кувырка.** При некоторых бросках падать кувырком и группироваться невозможно. Для самостраховки вначале применяется кувырок, а затем падение на бок или спину с прогибом туловища и упором на ступни (рис. 452).

**Падение на спину и бок через препятствие.** Встать спиной к наклонному шесту, который поддерживает партнер. Захватить шест правой рукой хватом снизу. Сгруппироваться и упасть на левый бок, страхуя себя ударом левой руки о ковер (для напряжения тела и амортизации падения). Падение можно выполнять кувырком и прыжком, стоя к шесту лицом (рис. 453 — а, б, в, г, д, е).

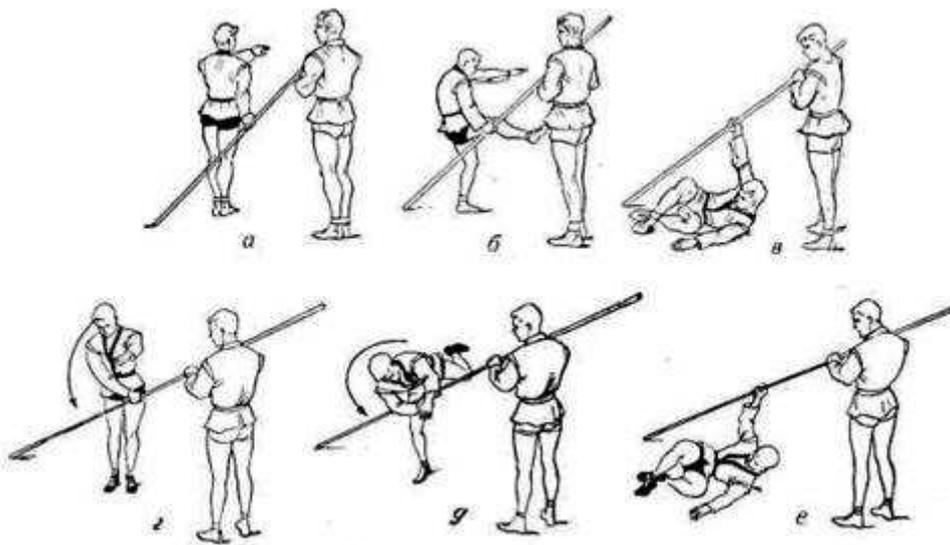


Рис. 453. Падение через шест назад и вперед.

Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, сгруппироваться и упасть вперед через партнера, страхуя себя ударом руками о ковер (рис. 454—а, б, в).

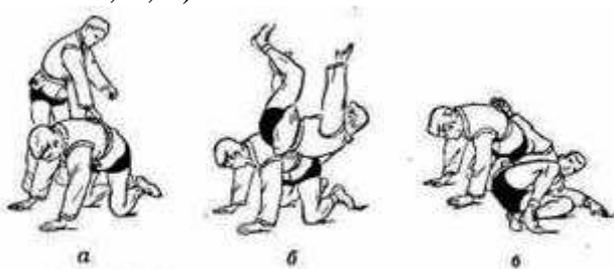


Рис. 454. Падение через партнера назад и вперед.

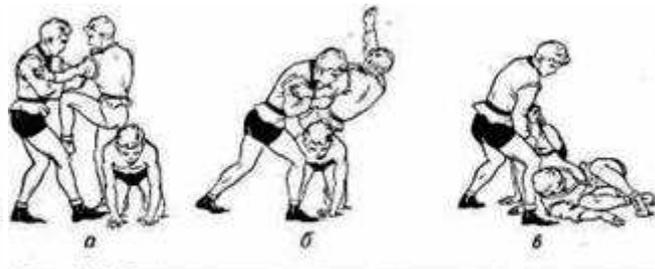


Рис. 455. Падение через партнера назад, усложненное толчком.

Упражнение можно выполнять с помощью партнера, который вначале толкает, а затем поддерживает за руку, страхуя от сильного сотрясения (рис. 455—а, б, в; 466 — а, б, в).

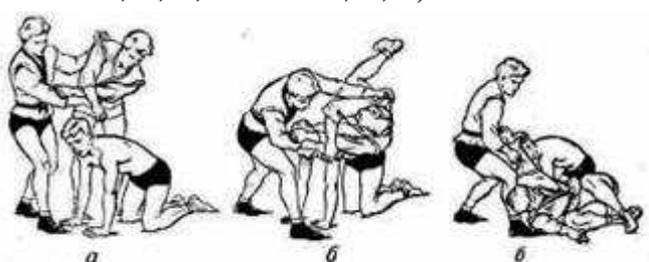


Рис. 456. Падение через партнера вперед, усложненное толчком.

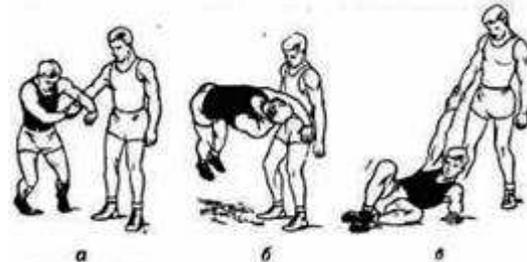


Рис. 457. Падение через руку партнера с прыжком.

**Падение с прыжком.** Правой рукой захватить правую руку партнера. Перепрыгнуть, сгруппироваться и упасть на бок, страхуя себя ударом рукой о ковер. Падение можно выполнять и кувырком через руку партнера (рис. 457—а, б, а).

После освоения перечисленных упражнений переходят к изучению любых приемов борьбы с партнером. Партнер будет хорошо подготовлен к выполнению на нем любых бросков. Однако во время проведения приемов на партнере выполняющий всегда должен его страховать: поддерживать в последний момент падения, не падать всем весом на него и не прижимать сильно к коврику в момент падения.

## Упражнения на удержания

### Удержание сбоку

Противник лежит на спине, атакующий находится сбоку. Сесть сбоку от противника, захватить его ближнюю руку под свое дальнее плечо. Другой рукой обхватить его за шею. Ноги широко развести в стороны, ближняя нога выпрямлена и направлена вперед- в сторону головы противника, другая нога согнута назад (колени направлено в сторону-вверх, а голень назад, к ногам противника).



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338

Применяются следующие варианты: с захватом шеи (рис. 334); с захватом туловища (рис. 335); без захвата руки под плечо (рис. 336); сбоку — лежа (рис. 337); обратное удержание сбоку (рис. 338); с захватом голени (рис. 339); с захватом своего бедра (рис. 340).



Рис. 339



Рис. 340



а



б



в

Рис. 341

**Тактическая подготовка.** Перевернуть противника на спину.

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий сидит высоко, тазом касается груди противника или сильно наваливается на него. 2. Обе ноги выносятся вперед. 3. Ближняя нога недостаточно выносится вперед. 4. Неплотный захват ближней руки.

**Защиты.** 1. Упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу. 2. Повернуться на живот.

Когда противник захватил на удержание, можно выйти из этого положения, применяя следующие способы ухода: садясь (рис. 341—а, б, в); отжимая голову ногой (рис. 342); перетаскивая через себя (рис. 343); перетаскивая через мост (рис. 344); выкручиваясь (рис. 345—а, б); перетаскивая с узлом ноги (рис. 346).

**Контрприемы.** Узел ногой снизу. Рычаг локтя захватом руки между ногами.



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



а



б

Рис. 345



Рис. 346

## Удержание с плеча

Противник лежит на спине, атакующий находится сбоку или со стороны головы на коленях.

Лечь поперек грудью на грудь противника, прижать его к коврику, захватить одноименную ближнюю руку под плечо снаружи, а дальнейшую — изнутри в сгиб локтя и держать. Можно захватить руки и наоборот (ближнюю изнутри, а дальнейшую снаружи) (рис. 347).

**Тактическая подготовка.** Перевороты с захватом рук, руки и шеи.

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий высоко поднимает голову. 2. Атакующий стоит на коленях и не прижимает противника грудью к коврику.

**Защиты.** 1. Согнуть руки и ноги и не позволить противнику прижаться к груди и захватить руки. 2. Повернуться на живот. Можно выполнить следующие уходы. Рывком в сторону, «выкручиваясь». Отжимая голову руками.

## Удержание со стороны головы (самбо)

Противник лежит на спине, атакующий стоит на коленях со стороны его головы.

Прижаться грудью к груди атакуемого, широко развести ноги, захватить его руки под плечи или в сгиб локтя.

Применяются следующие варианты: с захватом рук (рис.348); с захватом туловища (рис. 349—а, б); с обратным захватом рук и своего пояса (рис. 350); обратное удержание (рис. 351).



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349

**Тактическая подготовка.** Перевороты; рычагом, захватом рук, косым захватом, захватом шеи и пояса снизу и др.



Рис. 350



Рис. 351

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий недостаточно прижимается к противнику. 2. Атакующий узко держит ноги. 3. Атакующий высоко поднимает голову.

**Защиты.** 1. Отталкивать противника руками и ногами, не дать прижаться к груди. 2. Отжимать голову руками (рукой).

Можно выполнить следующие уходы: вращением в сторону (рис. 352—а, б, в); выведением рук в сторону; «выкручиваясь» (рис. 353—а, б, в).

**Контрприем.** Удержание со стороны головы после ухода вращением.

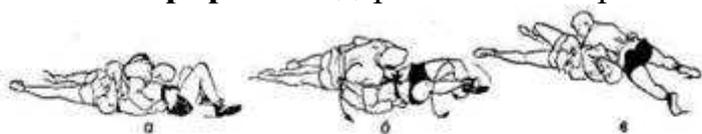


Рис. 352



Рис. 353

### **Удержание верхом**

Противник лежит на спине, атакующий стоит сверху или сбоку.

Сесть на живот противника верхом и прижаться грудью к его груди. Захватить руки и прижаться головой к коврику или плечу противника (рис.354).

Применяются следующие варианты приема: без захвата рук (рис. 355); с обвивом (зацепом) ног (рис. 356).

**Тактическая подготовка.** Переворот. Накрывание после броска.

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий недостаточно прижимает противника к коврику. 2. Атакующий держит слишком широко ноги.

**Защиты.** 1. Упереться руками в плечи атакующего (рис. 357). 2. Повернуться на живот.

Можно выполнить следующие уходы: подведением рук под ноги атакующего и сбрасыванием его с себя (через голову) (рис. 358); накладыванием бедра на ногу атакующего, захватом руки и вращением в сторону захваченных руки и ноги (рис. 359).

**Контрприемы.** Рычаг локтя через предплечье. Узел плеча. Рычаг на оба бедра.



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358

### **Удержание со стороны ног**

Противник лежит на спине, атакующий стоит со стороны ног. Встать на колени между ногами противника. Подвести свои бедра под бедра противника так, чтобы его ноги не касались коврика. Прижаться туловищем к груди противника.

Можно применять следующие варианты приема: с захватом пояса (рис. 360); с захватом рук (рис. 361); с захватом шеи с рукой.

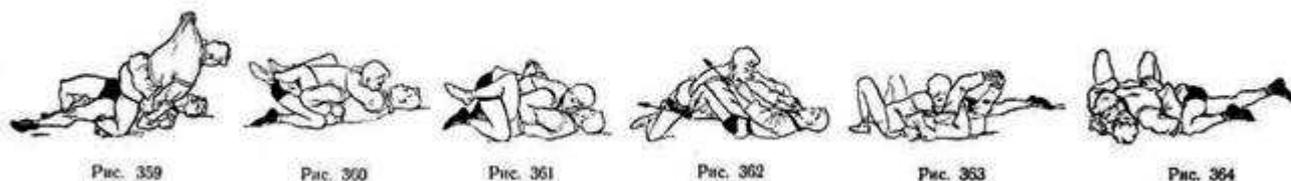
**Тактическая подготовка.** Перевороты с захватом ног. Накрывание при бросках через голову.

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий высоко держит голову. 2. Атакующий недостаточно подводит бедра под бедра противника.

**Защиты.** 1. Выпрямить руки, поджать ноги, соединив бедра и разведя голени. 2. Упереться руками в плечи, а ногами в бедра атакующего и оттолкнуть его.

**Уход.** Отталкивая противника упором руками в плечи и ногами в бедра, повернуться на живот (рис. 362).

**Контрприемы.** Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя с захватом руки между ногами. Рычаг локтя при помощи бедра сверху. Узел плеча.



### Удержание поперек

Противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях. Лечь поперек грудью на грудь атакуемого. Захватить его дальнюю руку руками, а ближнюю прижать разноименным коленом к голове.

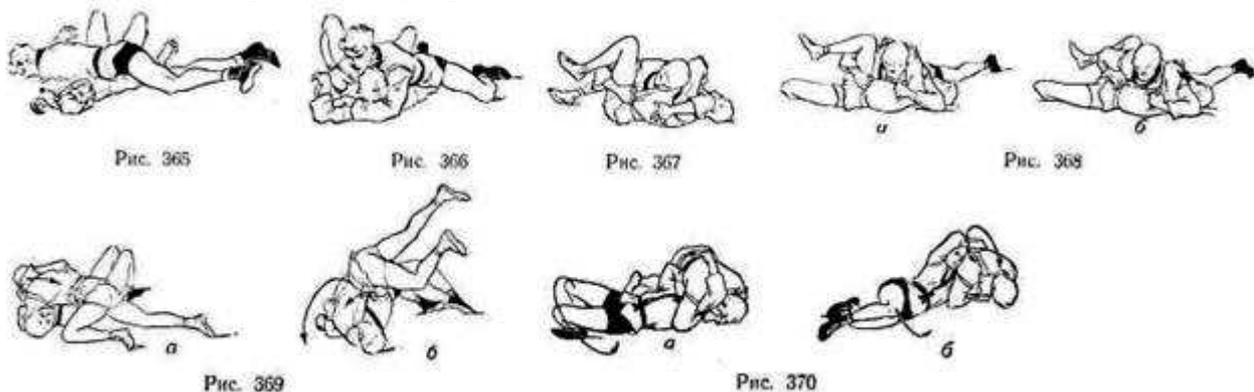
Применяются следующие варианты: с захватом дальней руки одноименной рукой (рис. 363); с захватом дальней руки разноименной рукой (рис. 364); зажимая ближнюю руку бедрами (рис. 365); с захватом дальнего плеча из-под шеи (рис. 366); с захватом дальнего бедра (рис. 367); с захватом ближнего бедра (рис. 368—а, б).

**Тактическая подготовка.** Переворот с захватом рук спереди.

**Характерные ошибки.** 1. Атакующий плохо прижимает противника к ковру. 2. Высоко держит голову. 3. Высоко поднимает таз.

**Защита.** Оттолкнуть атакующего руками и ногами.

Применяются следующие уходы: перетаскивание атакующего через себя с захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот (рис. 369—а, б); сбивание через голову (рис. 370—а, б).



## Броски

**Бросок рывком за пятку.** Оба самбиста в положении правой стойки. Начальный захват рукавов под локтями. Быстро присев, захватить левой рукой снаружи правую пятку противника, а правую ладонь положить на внутреннюю часть правого колена противника так, чтобы пальцы кисти были направлены влево. Затем сделать левой рукой рывок пятки на себя и вверх, а правой рукой нажать в направлении влево–вниз (рис. 43).

Когда противник начнёт падать, выпрямиться и поднять его захваченную ногу на уровень своей груди.

Благоприятное положение противника для проведения данного приёма — скрещивание им ног. Подготовками к приёму могут служить: осаживание противника на одну ногу; поворот туловища до скрещения ног, а также вызов отставления другой ноги.

Самостраховка при разучивании приёма — правильное падение на спину.

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приёма: нажим правой рукой на колено не влево–вниз, а прямо от себя.

Бросок рывком за пятку может быть использован как ответный приём против передней подсечки и передней подсечки в колено.

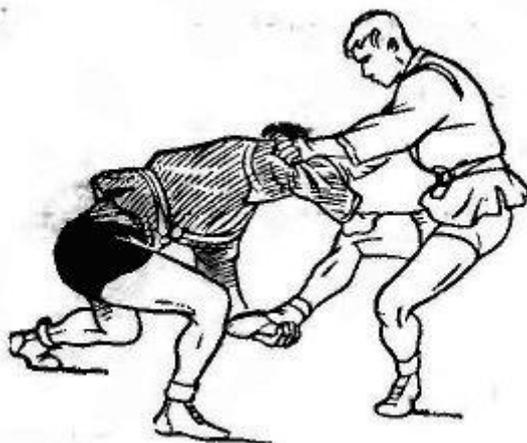


Рис.43 Бросок рывком за пятку

**Бросок рывком за пятку изнутри.** Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить противника правой рукой за правую пятку изнутри и тут же, выпрямившись, рывком вынести захваченную ногу возможно дальше вправо–вверх. Одновременно левой рукой сильно потянуть влево–вниз (рис. 44). Когда противник начнет падать, необходимо подстраховать его, поддерживая за правый рукав и отпустив захваченную ногу.

Самостраховка: правильное падение на левый бок.

Наиболее распространенная ошибка при разучивании: захватив пятку и выпрямляясь, самбист опаздывает сделать рывок за рукав.

Бросок рывком за пятку изнутри хорошо использовать как ответный приём против передней подсечки в колено.

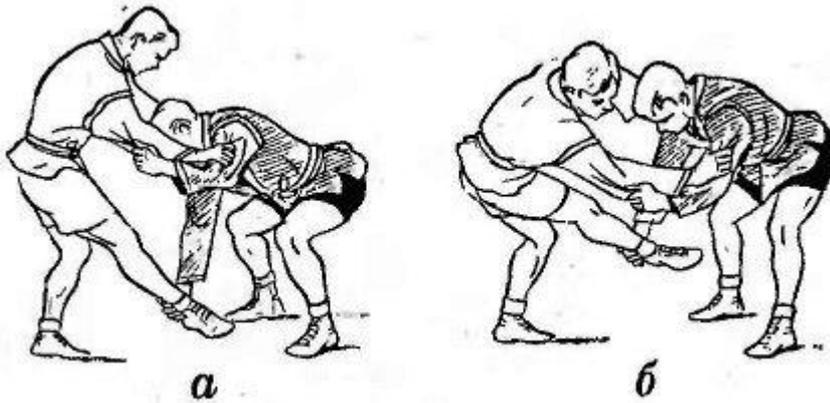


Рис.44 Бросок рывком за пятку изнутри

**Бросок обратным рывком за пятку.** Оба самбиста в положении левой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить правой кистью за левую пятку противника изнутри так, чтобы мизинец оказался выше других пальцев. Рывком правой руки вынесите захваченную ногу возможно дальше вправо, как бы стараясь забросить ее за свою спину (рис. 45).

Страховка при падении: поддерживать за правый рукав и отпустить захваченную ногу. Самостраховка: правильное падение на спину.

Бросок обратным рывком- за пятку хорошо использовать как ответный приём против передней подсечки в колено.

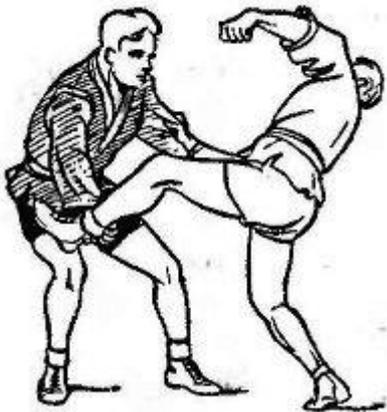


Рис.45 Бросок обратным рывком за пятку

**Бросок рывком за руку и голень.** Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду под правым локтем противника левой рукой, быстро опуститься на правое колено и одновременно с этим правой рукой захватить снаружи левый голеностопный сустав противника. Сейчас же после проведения этого захвата подняться с колена, напрягая все усилия, чтобы согнуть захваченную ногу противника в колене и прижать ее голень к своему правому бедру. Затем сильным рывком туловища и левой руки потянуть противника за рукав кругом вниз–налево (винтообразным движением) и одновременно с этим подбросить правой рукой левую ногу противника вверх–налево (рис. 46).

Подготовкой к данному броску может служить заведение.

Бросок рывком за руку и голень хорошо использовать как ответный приём против подсечки изнутри в колено.

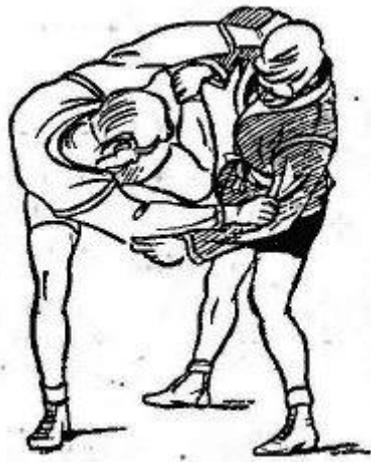


Рис.46 Бросок рывком за руку и голень

**Бросок рывком за одноименную ногу и пояс.** Противник в положении левой, нападающий правой стойки.левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой рукой через правое плечо пояс на его спине. Давлением на противника вниз–вправо от себя заставить его скрестить правую ногу за левой. Как только это удалось, захватить левой рукой изнутри (снаружи) левую ногу противника за подколенный сгиб (рис. 47, на рис. 47, *a* показан захват ноги изнутри, на рис. 47, *a<sub>1</sub>* — снаружи).

Сильным рывком левой руки влево–вверх с одновременным нажимом правой рукой вправо–вниз заставить противника упасть на спину. Как только падение противника определится, опустить захват пояса правой рукой, продолжая левой рукой поднимать левую ногу противника возможно выше (рис. 47, *б*), свою левую ногу отставить назад–влево.

Бросок можно использовать как ответный приём против броска боковым переворотом.

Подготовкой к данному приёму может служить наклон противника захватом одноименной подмышки со стороны спины.

Самостраховка: падение на правый бок.

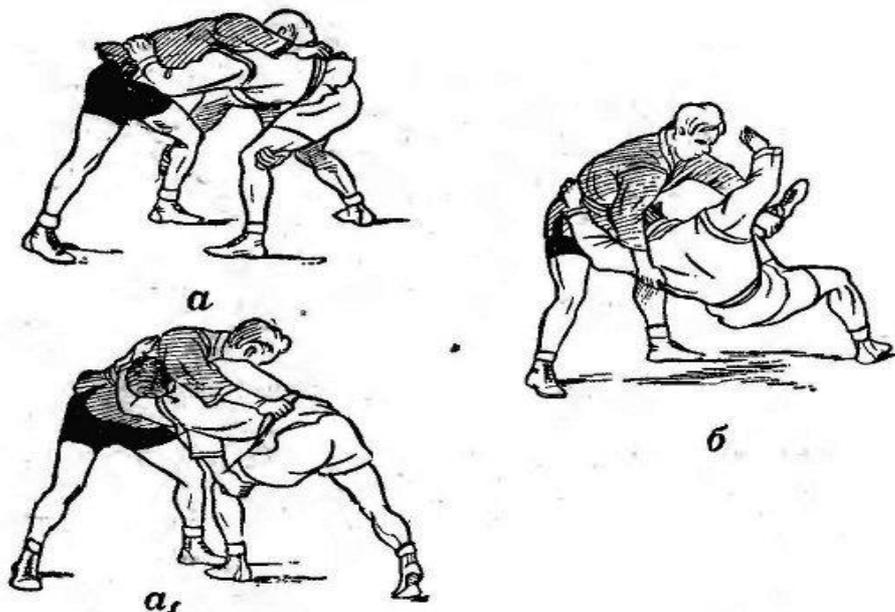


Рис.47 Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс

**Бросок захватом двух ног.** Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями противника, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя противника перенести тяжесть тела на пятки. Сделав небольшой шаг правой ногой вперед, присев на обеих ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упереться в его живот (рис. 48, *а*). Нажимая правым плечом в живот противника от себя, руками сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени противника под мышки, сделать его падение возможно более мягким (рис. 48, *б*).

Самостраховка: правильное падение на спину. Если противник сгибает ноги и тянет на себя, то этот момент наиболее благоприятен для проведения броска захватом двух ног.

Лучшие подготовки противника для проведения данного броска: осаживание противника на обе ноги или перенос своих рук от захвата за рукава снизу по кругу внутрь–вверх–наружу–вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Кроме того, можно захватить пояс противника обеими руками и, сильно подтянув противника возможно ближе к себе, тем самым облегчить захват его ног.

Кроме описанного способа, бросок захватом двух ног может быть проведен и приподниманием.

Захватив ноги противника, разогнуть спину и поднять противника прямо–вверх. После приподнимания можно бросить противника, вынося обе его ноги в одну сторону (влево или вправо).

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приёма: забывают отставить выставленную вперёд (при захвате ног противника) свою правую ногу.

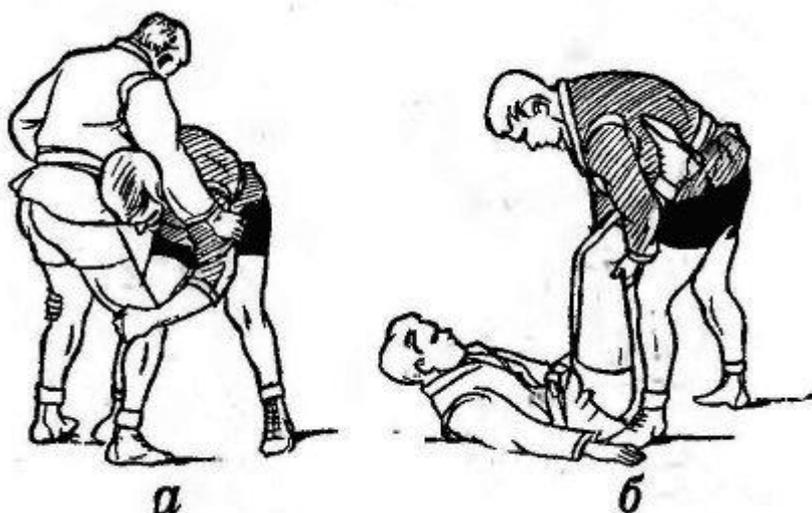


Рис.48 Бросок захватом двух ног

**Бросок раздельным захватом двух ног.** Оба самбиста в положении правой стойки. Каждый обхватывает спину своего противника правой рукой из-под его левой руки. Одновременно плечом левой руки нужно зажать под мышкой правое предплечье противника и левой рукой захватить одежду между локтем и подмышкой правой руки противника.

Выбрав момент, когда противник становится на правую ногу, сделать сильный рывок левой рукой влево–вниз и на себя, а правой потянуть его влево–вверх. Пользуясь тем, что точкой опоры противнику служит одна его правая нога и, следовательно, нога стала малоподвижной, захватить ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб (рис. 49, а). Затем, поднимая левой рукой правую ногу противника влево–вверх, резким толчком правой руки от себя и вправо заставить противника стать на левую ногу, которую в этот же момент захватить правой рукой снаружи за подколенный сгиб, и, оторвав ее от земли, поднять вверх–вправо (рис. 49, б).

Если противник отставил свою левую ногу довольно далеко и обычным способом ее захватить трудно, можно левый подколенный сгиб противника захватить правой рукой изнутри, держа кисть таким образом, чтобы мизинец был выше большого пальца.

Подготовкой к броску может служить сбивание или осаживание противника на одну ногу.

Страховка и самостраховка те же, что при обычном броске захватом двух ног.

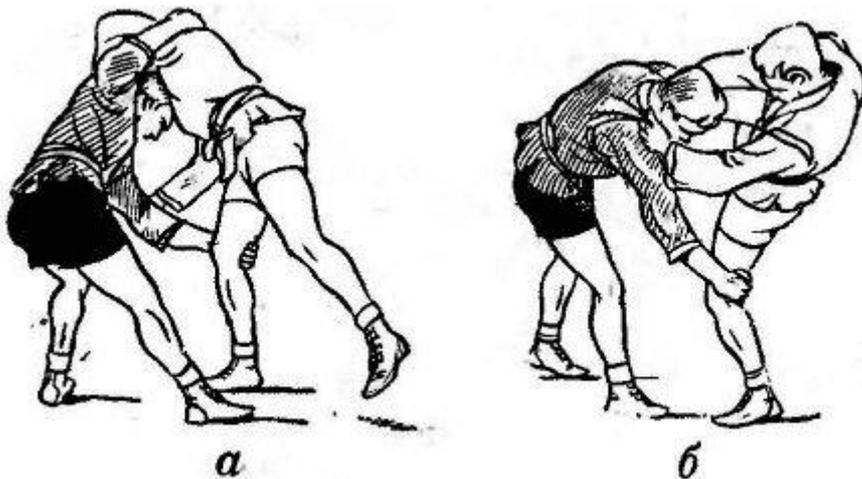


Рис.49 Бросок раздельным захватом двух ног

**Бросок обратным захватом двух ног.** Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника.левой ногой сделать большой шаг вперед так, чтобы она стала за правую ногу противника, и, отпуская хват рукавов снизу, захватить правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб снаружи, а левой рукой, пропустив её перед противником, захватить снаружи за подколенный сгиб его левой ноги (рис. 50).

Обеими руками резким рывком вправо–вверх бросить противника к своей левой ноге, которую в момент его падения нужно отставить влево–назад.

Самостраховка: правильное падение на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения броска обратным захватом двух ног, когда противник скрещивает ноги.

Наилучшие подготовки: сбивание или осаживание противника на одну ногу, поворот туловища до скрещения ног.

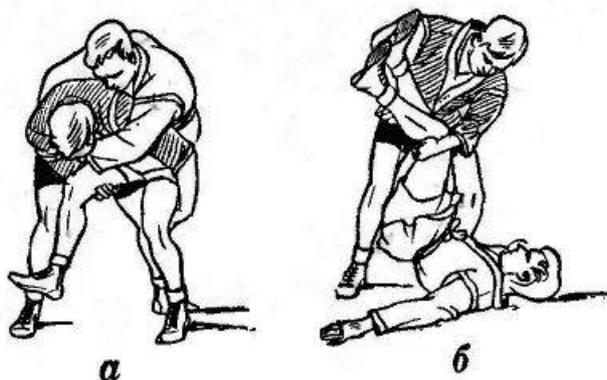


Рис.50 Бросок обратным захватом двух ног

**Бросок захватом двух пяток.** Противник в положении фронтальной стойки, туловище выпрямлено. Захватив одежду под локтями противника, прыгнуть на него так, чтобы сесть спереди верхом, как в седло. Затем, держась ногами за туловище противника, опуститься спиной на ковер. Захватить обеими кистями разноименные пятки противника и вынести свою правую стопу на его грудь. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделать сильный рывок руками за пятки на себя, и противник упадет спиной на ковер (рис. 51).

Страховка: плавно нажимать стопой на туловище противника (во избежание ушибов грудной клетки).

Самостраховка: падение перекатом на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения приёма: противник стоит прямо или немного отклоняет туловище назад.

Подготовкой к данному приёму может служить осаживание противника на обе ноги.

С этого броска очень удобный переход на ущемление ахиллесова сухожилия (см. рис. 205).

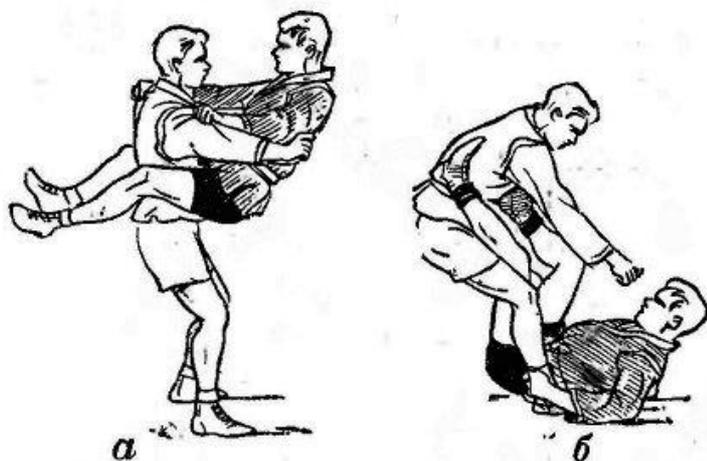


Рис.51 Бросок захватом двух пяток

**Бросок кувырком.** Оба самбиста в положении правой стойки. Противник в низкой стойке. Нажать правой ладонью на затылок противника, а левой рукой из-под его правой руки захватить своё правое предплечье. Резким поворотом туловища вправо, рывком руками и большим шагом правой ноги назад заставить противника перекувырнуться и упасть на спину (рис. 52).

Подготовкой к данному приёму может служить сгибание противника захватом одноименной подмышки со стороны спины (см. рис. 37).

Самостраховка: кувырок вперед.

Бросок кувырком может быть использован как ответный приём против броска захватом двух ног или бросков с захватом ноги снаружи.



Рис.52 Бросок кувырком



Рис.53 Бросок кувырком на бок

**Бросок кувырком на бок.** Оба самбиста в левой стойке. Нажать левой ладонью на затылок противника, а правой рукой захватить снизу за его левую пройму. Резким поворотом туловища влево и с большим шагом левой ногой назад заставить противника перекувырнуться влево от вас и упасть на спину (рис. 53).

**Бросок переворотом.** Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить через правое плечо противника отворот одежды на его шее сзади, а предплечьем левой руки захватить изнутри его правое бедро. Подшагнув вперёд правой ногой и поставив ее между ног противника, поднять его вверх и затем повернуть так, чтобы его голова переместилась вправо–вперед–вниз, а ноги — влево–назад–вверх (рис. 54).

Делая большой шаг правой ногой назад, бросить противника на ковёр, правой рукой притягивая верхнюю часть его туловища ближе к себе, а левой отталкивая его ноги от себя.

Страховка: направление тела противника на мягкий кувырок вперёд.

Самостраховка: кувырок вперёд.

Наиболее благоприятное положение для проведения переворота: противник стоит прямо и близко от нападающего.

Подготовкой к приёму могут служить: сбивание противника на носки, сбивание и осаживание на одну ногу.



Рис.54 Brosок переворотом

**Бросок переворотом с захватом ноги снаружи.** Оба самбиста в правой стойке.левой рукой захватить правое плечико куртки противника, а правой его рукав под левым локтем.

Подтянув противника к себе, сделав шаг правой ногой вперёд и слегка присев, захватить правой рукой снаружи верхнюю часть левого бедра противника. Прижимая противника к своему животу, выпрямитесь и прогнитесь. Откинув ноги противника вправо–вверх, бросьте его на спину к своей левой ноге (рис. 55).

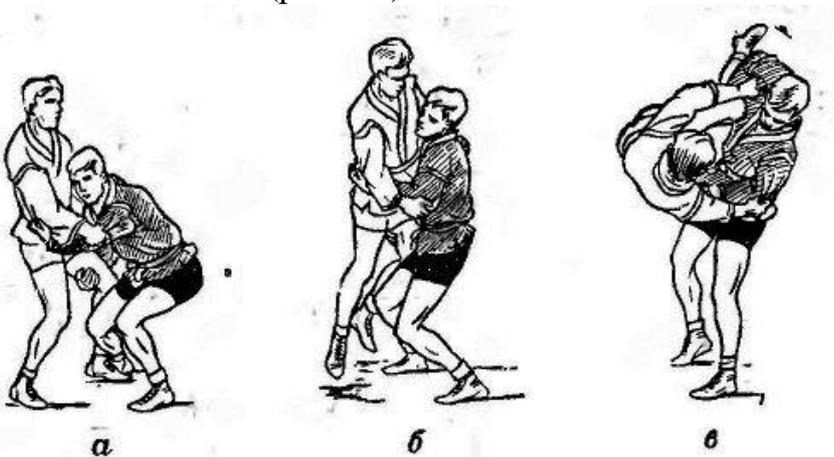


Рис.55 Brosок переворотом с захватом ноги снаружи

**Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади.** Оба самбиста в положении правой стойки. Правой рукой захватить через правое плечо противника пояс на его спине, а левой пояс на его животе снизу. Поставить свою левую ногу между ног противника и присесть на обеих ногах. Прижимая противника к себе, оторвать его от земли разгибанием туловища и выпрямлением ног (рис. 56). Наклоняя правой рукой плечи противника вперёд и поднимая левой рукой нижнюю часть его туловища вверх, бросить противника спиной на ковер.

Наиболее благоприятное положение противника для проведения этого приёма: ближняя дистанция, наклонное положение его тела и захват пояса на спине нападающего через правое плечо.

Хорошей подготовкой к приёму может служить наклон противника захватом одноименной подмышки со стороны спины. Приём можно облегчить следующим образом: вместо высокого поднимания противника нападающий сам может опуститься на правое колено, тогда легко перевернуть сильно наклонившегося противника.

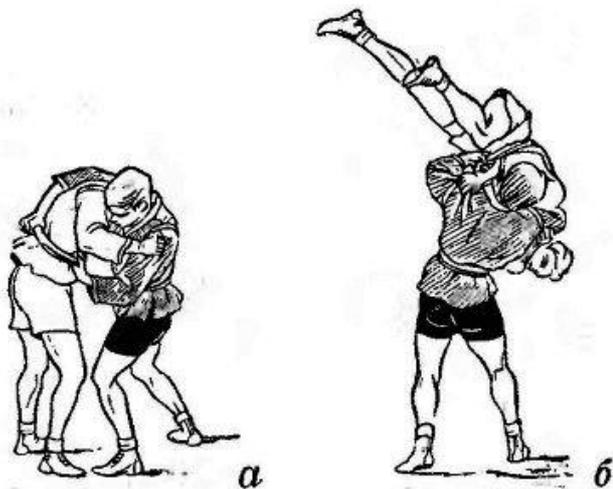


Рис.56 Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади

**Бросок боковым переворотом.** Оба самбиста в положении правой стойки.левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой пояс возле его правого бока. Сделать обеими руками сильный рывок на себя вправо–вверх и, поднырнув под правую руку противника, отпустить оба захвата; не теряя ни одного мгновенья, обхватить правой рукой туловище противника со стороны его правого бока и спины, а левую руку пропустить перед его животом и соединить кисти обеих рук возле левого бока противника.

Обхватив руками туловище противника у пояса или немного ниже, поднять противника ногами влево–вверх, продолжая поворачивать его тело (рис. 57).



Рис.57 Бросок боковым переворотом

Можно проводить боковой переворот с захватом ноги изнутри (рис. 58).

Как только спина противника начнёт направляться к ковру, быстро захватить кистью правой руки его затылок и, отставляя правую ногу назад с поворотом вправо, бросить противника спиной на ковёр.

Удобнее всего сделать этот бросок, когда противник попытается захватить или уже захватил пояс на спине нападающего через правое или левое плечо. В последнем случае захват делается со стороны левого бока, и руки соединяются возле правого бока противника.

Подготовкой к данному приёму может служить сбивание противника на носки.

Распространенная ошибка: при завершении броска забывают захватить затылок противника, и тогда он редко падает на спину.

Бросок боковым переворотом можно использовать как ответный бросок против броска переворотом с захватом пояса спереди и сзади.

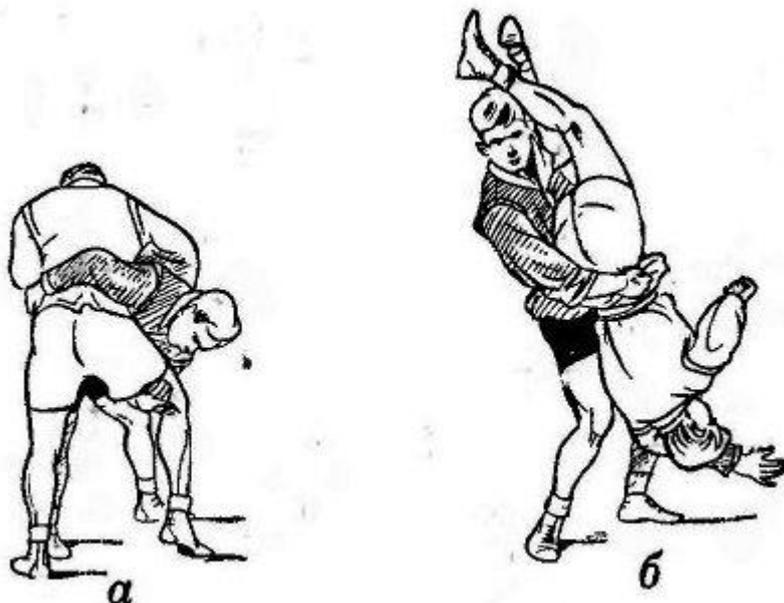


Рис.58 Бросок боковым переворотом с захватом ноги изнутри

**Бросок задним переворотом.** Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив запястье правой руки противника левой рукой, а правой изнутри плечо той же руки, сделать обеими руками сильный рывок за правую руку противника на себя и вправо. В момент, когда противник окажется повернутым правым боком к нападающему, шагнуть левой ногой за спину противника и обхватить его за туловище левой рукой сзади по линии пояса (рис. 59, а).

Правой рукой, поворачивая ее ладонью вверх, захватить изнутри его правое бедро. Сильным рывком вправо–вверх отделить противника от земли и перевернуть его тело в воздухе ногами вверх. Отставляя левую ногу назад, мягко положить противника на ковёр всей верхней частью спины (рис. 59, б). Задний переворот можно использовать как ответный приём против броска захватом руки под плечо, передней подножки, подхвата и броска через бедро.

Подготовка к данному приёму: поворот противника.

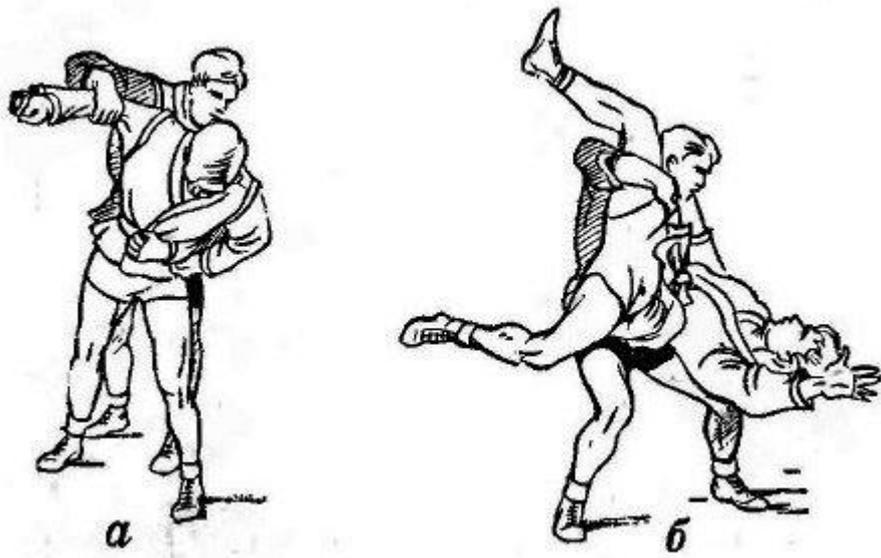


Рис.59 Бросок задним переворотом

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений. Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки;
- «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки»

спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

-подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

### Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными самбистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности учащегося;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных самбистов, формирование их поведения:

- организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения.

Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

**Результативность дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Самбо для детей»**

**2016-2017 учебный год**

***Всероссийский уровень:***

- 1-ый Кубок Главы городского округа Краснознаменск по единоборствам, I-три, II – два, III – одно место.

***Областной уровень:***

- Первенство области по самбо, I и III места;
- 6 открытое первенство Илекского района по борьбе самбо памяти М.В.Попова – основателя сабо, I-три, II – два, III – одно места;
- открытое первенство Красногвардейского района, I-два, II – два, III – два места;
- Первенство Оренбургской области по самбо, II – два места;
- Открытое первенство ДЮСШ «Свобода» по самбо, I-два, III – три места;
- Открытый турнир по самбо г. Новотроицка, I - шесть, II – два, III – два места;
- Традиционный турнир по самбо, посвященный Дню защиты детей, I-два, II – три, III – три места.

***Городской уровень:***

- Первенство города по самбо, посвященное Дню Победы, I-три, II – два места;
- Первенство ДЮСШ № 1 по самбо, I – семь, II – два, III – одно место.

**2017-2018 учебный год**

***Международный уровень:***

- Открытый Республиканский турнир по самбо памяти Героя Советского Союза С.Е. Авдошкина, I – два места.

***Всероссийский уровень:***

- Открытое Первенство г.Саратова по самбо в зачет 2 этапа лиги обучающихся по самбо, I и III места;

***Областной уровень:***

- Открытое Первенство ДЮСШ по самбо, I – три, III – два места;
- Первенство Оренбургской области по самбо, I и II места;
- 6 открытое первенство Илекского района по борьбе самбо памяти М.В.Попова – основателя самбо, I – четыре, II – четыре места;
- Открытое первенство по борьбе самбо, среди юношей на призы МО Красногвардейского района Н.В.Чернышева и редакции «Красногвардеец», I - два, II – одно место;
- Открытый турнир по самбо памяти Героя Советского Союза В.Александрова, II – три, III – одно место;
- Открытое Первенство п. Первомайского по борьбе самбо на призы Оренбургского комитета и памяти героев соц. труда Е.Н.

- Манина, В.Н. Кособуцкого, I – пять, III – одно место;
- Открытое первенство Илекского района по самбо, I – три, II – три, III – семь мест;
- Первенство Оренбургской области по борьбе самбо, I – четыре, II – два, III – два места;
- Открытый турнир по самбо на призы Главы Илекского района В.В.Карпенко, I – три, II – два, III – четыре места;
- Турнир по самбо посвященный Дню Защиты детей, II – два, III – одно место.

***Городской уровень:***

- Новогодний турнир по самбо, I – шесть, II – два, III – шесть мест;
- Первенство города Оренбурга по самбо, I – три, II – одно, III – четыре места

**2018-2019 учебный год**

***Всероссийский уровень:***

- Открытый Всероссийский юношеский турнир по самбо «Кубок двух морей», III – одно место;
- XXIV Всероссийский турнир по самбо «Освобождение-2019», I, II, III места.

***Окружной уровень:***

- Первенство Приволжского Федерального округа по самбо, I – одно, II – одно место.

***Областной уровень:***

- Открытый районный турнир по самбо, посвященный 80-летию САМБО, I – одно, II – три, III – четыре места;
- Первенство области по самбо, посвященное Всероссийскому Дню Самбо, I – два, III – одно место;
- Открытый турнир по борьбе самбо среди юношей и девушек гг.р. на призы предпринимателя У.Ю. Абдиллаева, посвященный Дню Защитника Отечества, I – три, II – одно место;
- Первенство области по самбо, I – два, II – одно, III – одно место;
- Открытое первенство Илекского района по борьбе самбо на призы ООО «Спорт-проект» и Центра туризма и активного отдыха «Родные просторы», I – три, III – два места;
- Открытый областной турнир по самбо памяти А.Каверина, I – два, II – два места;
- Турнир по самбо, посвященный Дню Защиты детей, I – пять, III – три места.

***Городской уровень:***

- Открытое Личное первенство ДЮСШ «Маяк», I – восемь, II – четыре, III – три места;
- Открытое первенство МБУ СШ № 1 по самбо, I – четыре, II – два, III – одно место;
- Первенство города Оренбурга по самбо, I – два, II – два, III – одно место.