

Администрация Уренского муниципального района  
Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Урень  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
Протокол № 5 от  
« 31 » 08 2018 года



«Утверждаю»  
Директор МАУ «ФОК в г. Урень НО»  
В.А. Смирнов  
2018 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта по виду  
спорта

**«Самбо»**

Срок реализации: 1 год

возраст учащихся: с 6 лет

**Разработчик:**

Разработчик:

Халилов Сияхат Гани – оглы  
тренер-преподаватель высшей квалификационной  
категории

г. Урень

2018 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных документов в соответствии с:

- Законом об образовании в РФ» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29. 08. 2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной,тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года ВМ – 04 10/2554 «Об утверждении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПин 2.4.4.3172 – 14), зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 года №33660.

**1.1. Самбо** — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

**Самбо** — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

**Самбо** способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении

жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

**Самбо** включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

**1.2.** Данная программа по самбо направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей .  
**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

#### **ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МАУ «ФОК в г.Урень НО» путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется зам.директора по УМР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и восстановительные мероприятия.

**Длительность этапов подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	Весь период	<b>6</b>	15-30

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо ведется на русском языке.

**Режим тренировочной работы**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	4	6	276	
	2	5	6	276	Выполнение

					нормативо в по ОФП, СФП и технике
--	--	--	--	--	--

### Материально — техническое обеспечение образовательного процесса

1. Зал борьбы;
2. Куртка борцовская;
3. Шорты ;
4. Ковер для борьбы;
5. Чучело борцовское (манекен борьбы);
6. Универсальный зал.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

### Учебный план учебно-тренировочных занятий

Этап/Предметные области	теория	ОФП	ТТП	Контрольные испытания	Восстановительные мероприятия
46 недель 276 часа	9	221	40	3	3
Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФС, СФП)				36	

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9		9

ОФП	18	22	21	23	18	19	21	21	16	22	20	221	30	251
ТТП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		40	6	46
Контроль ные испытания	3											3		3
Восстанов ительные мероприят ия		1			1				1			3		3
соревнова ния	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>276</b>	<b>36</b>	<b>312</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### **Темы теоретических занятий:**

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

## 3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику самбо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии:

в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков).

В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

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

Доклад дежурного.

**Разминка борца.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.



Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

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

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одно ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

### **3.2.2. Техничко-тактическая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

*Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### **3.2.3. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## V. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

### Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от

				дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

## VI. Правила техники безопасности при занятиях самбо

### 1. Общие требования безопасности

1.1. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья учащихся во время предусмотренных расписанием занятий.

1.2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

1.3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. Обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).
  - по оказанию доврачебной помощи в условиях учреждения при занятиях различными видами спорта.
- 1.4. К занятиям по самбо допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 1.5. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
  - 1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим занятий и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.
  - 1.7. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
    - травмы при падении;
    - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
    - травмы при выполнении упражнений без разминки;
    - травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории;
  - 1.8. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя.
  - 1.9. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь и дежурного медицинского работника. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
  - 1.10. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.
  - 1.11. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, инструктора по спорту а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).
- 2. Требования безопасности перед началом занятий.**
- 2.1. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- 2.2. Тренер-преподаватель должен проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).
- 2.3. Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера-преподавателя.
- 2.4. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).
- 2.5. Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если учащийся надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.
- 2.6. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- 2.7. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.
- 2.8. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- 2.9. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно с чистыми ногами и шеей.
- 2.10. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
- 3.2. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов.
- 3.3. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.
- 3.4. Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-



преподавателем интервал и дистанцию между учащимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

- 3.5. При отработке приёмов в парах, каждый учащийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
- 3.6. При отработке бросковой техники каждому учащемуся нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя не стесняясь и попросить у него дополнительных объяснений.
- 3.7. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- 3.8. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая Правила по технике безопасности на занятиях тхэквондо до конца занятия.
- 3.9. При объяснениях тренером-преподавателем, инструктором по спорту, новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя так как все

эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

3.10. **На занятиях строго запрещается:**

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, так как это может привести к травме;
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях;
- Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;

3.11. Запрещается проходить между учащимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

3.12. Спарринг проводится только между учащимися одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.13. Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все обязаны прекратить борьбу.

3.14. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызывать медицинского работника и скорую помощь

- 4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
- 4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.  
В месте сбора все учащиеся проверяются по имеющемуся у тренера-преподавателя журналу учёта.
- 4.5. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 4.6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
- 5. Требования безопасности после окончания занятий**
- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель, инструктор по спорту выходит последним).
- 5.3. Тщательно проветрить зал.
- 5.4. Переодеться, снять спортивное снаряжение. После каждого тренировочного занятия необходимо принять душ.
- 5.5. Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.
- 5.6. Обо всех замечаниях, связанных с содержанием универсального зала, инвентаря, поведением учащихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

## **VII. Ожидаемые результаты**

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма учащихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств;

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи и их ориентация для дальнейших занятий самбо.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация учащимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы учащимися является успешная сдача нормативов и зачисление учащихся для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо.

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы учащимися.

### **VIII. Аттестация учащихся**

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо проводится на основе выполнения учащимися контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы.

Контрольные упражнения по предметным областям для оценки результатов освоения Программы учащимися представлены в таблице .

№	Предметные области	Контрольные упражнения	6-8 лет					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт			Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта	6,2	6,5	7	6,2	6,8	7,3
		Челночный бег 3x10 м	16	18	20	16	18	22

3	Специальная физическая подготовка	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	10	8	6	10	8	6
4	Избранный вид спорта	Передвижения шагами	15	18	20	18	19	20
		Атака ударом доллео чаги	8	7	6	7	6	5
№	Предметные области	Контрольные упражнения	9-12 лет					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт			Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта	5,2	5,5	6	5,4	6,2	7
		Челночный бег 3x10 м	13	15	17	13,5	15	18
3	Специальная физическая подготовка	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	10	8	6	10	8	6
4	Избранный вид спорта	Передвижения шагами	13	15	18	13	15	18
		Атака ударом доллео чаги	10	8	7	9	7	6
№	Предметные области	Контрольные упражнения	13-18 лет					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
1	Теоретическая подготовка	Билет (3 вопроса)	Зачёт / не зачёт			Зачёт / не зачёт		
2	Общая физическая подготовка	Бег 30 м с высокого старта	5,2	5,5	5,8	5,4	5,8	6,5

		Челночный бег 3x10 м	13	15	17	13,5	16	18
3	Специальная физическая подготовка	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	10	8	6	10	8	6
4	Избранный вид спорта	Передвижения шагами	10	13	15	10	13	18
		Атака ударом доллео чаги	10	9	8	10	9	8

Учащийся считается аттестованным, если он набирает не менее 15 баллов и получает зачёт (не менее 2 правильных ответов из 3) по контрольным тестам теоретической подготовки.

### ***Контрольные вопросы по теоретической подготовке***

#### ***Билет №1***

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

#### ***Билет №2***

1. Почему нужно контролировать себя во время учебного спарринга и не наносить контактные удары?

#### ***Билет №4***

1. Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?

#### ***Билет №5***

1. Что необходимо помнить, работая в паре?

#### ***Билет №6***

Назовите правила проведения соревнований, их организация и проведение.

#### ***Билет №7***

1. Какие требования предъявляются к костюмам участников соревнований?

#### ***Билет №8***

1. Режим и питание спортсмена.

#### ***Билет №9***

1. Каковы способы проведения соревнований?

#### ***Билет №10***

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

### ***Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу***

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Челночный бег 3х10 м.* Проводится в спортивном зале и спортивной обуви. Отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. Учащийся становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты, дотрагивается одной рукой до нее, возвращается к линии старта. Затем дотрагивается рукой до стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

3. *Непрерывный бег.* Проводится в спортивном зале. Учащийся должен без остановок продолжать движение бегом.

4. *Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке.* Оценивается скорость движения и правильность выполнения.

5. *Атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки.* Оценивается количество раз выполненных за 10 секунд.

## XI. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы:

1. Д.Рудман. М.: САМБО техника борьбы лежа. Защита,1983
2. Е.М. Чумакова, М.: 100 уроков борьбы самбо,1977
3. И.В. Котов, Г.К. Снустиков. М.: Каратэдо Дошинкан,1992
4. Николенко И.Г., Полиевский С.А., Кожин В.И., Переверзев В.А., Михеев А.А. М.: Методические рекомендации по физическому воспитанию,1981
5. Н. В. Зимкина. М.: Физиология человека,1970.
6. Г. Юрмин. М.: От А до Я по стране спорта.
7. В.Ю. Давыдов. М.: Меры безопасности на уроках физической культуры.

### Электронные ресурсы:

1. <http://www.sport-vbe.ru>- Российский союз боевых искусств
2. <http://Karate-shotokan.net> - Сайт, посвященный каратэ в Германии;
3. <http://karate.ru> – Информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах;
4. <http://www.vseedinoborstva.ru> – Справочно-информационный портал;
5. <http://video.yandex.ru>- Видео – бои;
6. <http://ruru.facebook.com/StratfordShotokanKarate> - Спортивное обучение, Боевые искусства;
7. <http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ