

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
(ИП БАРЗЕНКОВА Е.А.)**

ПРИНЯТО

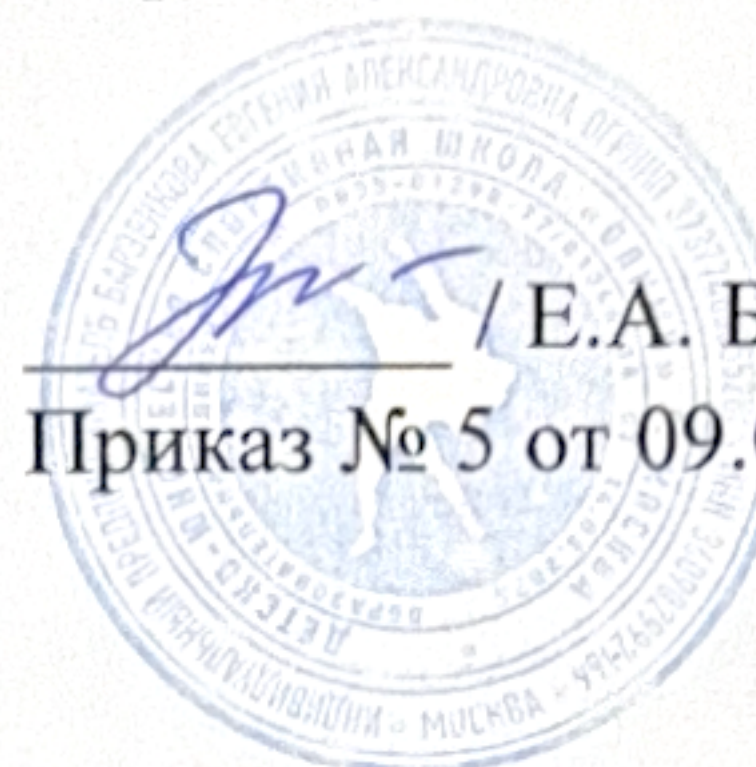
На заседании

Педагогического Совета

Протокол № 3 от 08.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ДЮСШ «Олимп»



/ Е.А. Барзенкова

Приказ № 5 от 09.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

Адресат программы:

дети от 5 до 17 лет

Срок реализации: 10 лет

Педагоги дополнительного
образования:

Барзенков Александр Сергеевич,
Шабает Рамиль Рафикович

Москва, 2024 год

Информационные данные о программе.

Название кружка, секции, творческого объединения:	Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» (ДЮСШ «Олимп»)
Педагоги дополнительного образования (Ф. И. О.):	Барзенков Александр Сергеевич Шабает Рамиль Рафикович
Направление:	Спортивно-оздоровительное
Базовая программа:	Программа для детских спортивных школ по самбо (автор - Р.А. Алексеев); Программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы - С.Е. Табаков, С.В. Елисеев и др.)
Классификация программы	По типу программа является общеразвивающей. По образу результата программа является познавательной. По уровню освоения является общекультурной. По форме организации содержания – комплексная.
Сроки обучения	10 лет

Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для программы «САМБО» на 2024-2025 учебный год явились следующие правовые документы системы образования:

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- «Концепцией развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом детско-юношеской спортивной школы «Олимп» от 01.08.2024 г.

Нормативные документы по организации спортивной деятельности:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

4. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2019 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

6. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

Характеристика вида спорта

Борьба самбо - (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого

человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по борьбе самбо (далее Программа): физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается том, что:

- в отличие от предпрофессиональной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста, спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными требованиями;

- за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании каждого этапа, приняты тесты, которые используются в детско-юношеской спортивной школе в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может

способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Цель образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

Образовательные:

1. Изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
2. Изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);
3. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
4. Обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
5. Обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
6. Обучение основам судейской практики.

Развивающие:

1. Общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
2. Развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
3. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
2. Воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
3. Готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;

4. Воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;

5. Приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;

6. Воспитывать моральные и волевые качества;

7. Воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;

8. Воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от существующих образовательных Программ.

В системе дополнительного образования детей реализуется несколько аналогичных программ. Это комплексная дополнительная образовательная программа по самбо для детей от 5 до 17 лет для педагогов, тренеров преподавателей, тренеров и инструкторов по самбо, работающих в системе дополнительного образования (автор - Р.А. Алексеев); Программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (авторы - С.Е. Табаков, С.В. Елисеев и др.).

Настоящая программа отличается от перечисленных выше программ следующим:

1. Носит оздоровительно-образовательный характер;
2. Набор в группы ведется без отбора по физическим данным;
3. Направлена на спортивно-массовую работу;
4. Практика проведения разновозрастных занятий;
5. Присутствует возможность перейти на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо;
6. Программа рассчитана на 10 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 5 лет до 17 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Сроки реализации образовательной Программы.

Программа рассчитана на 10 лет обучения и разбита на три этапа. Первый и второй этапы обучения (подготовительный и базовый этап) дает обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения (совершенствование) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Этап	Подготовительный	Базовый	Совершенствование
Название групп	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Возраст	5–8 лет	9–13 лет	14–17 лет
Время освоения	4 года	5 лет	4 года

Задачами каждого из этапов являются:

1.Подготовительный этап (СОГ-1).

Данный этап рассчитан на 4 года учебного процесса. В группы СОГ-1 зачисляются дети, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ-1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Отличительной особенностью этого этапа является то, что при успешном прохождении данного курса учащийся получает возможность, по желанию или рекомендации тренера перейти на обучение по предпрофессиональным программам в группы начальной подготовки. Тем самым занятия в группах СОГ-1 сократят часы начального этапа на занятиях в группе начальной подготовки, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
2. Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;

4. Выявление задатков и способностей детей;

5. Привитие стойкого интереса к занятиям самбо;

6. Сформировать навыки группировки и самостраховки;

7. Обучить простейшим акробатическим упражнениям;

8. Развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

2. Базовый (СОГ-2).

Данный этап рассчитан на 5 лет учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо для дальнейших занятий в группах самбо. На этом этапе возможно участие учащихся в спортивных соревнованиях и получение спортивного разряда при условии выполнения норм ЕВСК.

Задачи обучения:

1. Повышение уровня физической подготовленности;

2. Достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

3. Профилактика вредных привычек и правонарушений;

4. Развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела;

5. Обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

3. Совершенствование (СОГ-3).

Данный этап рассчитан на 4 года учебного процесса. Дети среднего возраста 14-17 лет, перешедшие заниматься в эти группы с базового этапа данной программы, имеющие разряды и владеющие базовой техникой и тактикой борьбы самбо. В группу могут прийти дети 14-17 лет, прошедшие отбор в эти группы (сдавшие нормативы по ОФП).

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств;
2. Совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
3. Изучение и совершенствование технических комбинаций приемов в атаке и обороне;
4. Сформировать умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: *фронтальная* (работа со всей группой одновременно), *групповая* (разделение детей на подгруппы для выполнения определенной работы). При отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (спортсмену дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Формы промежуточной (итоговой) аттестации:

По программе "Самбо" предусмотрена промежуточная аттестация, которая проводится несколько раз в год. По результатам итоговой аттестации в конце всего срока обучения обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1 этап. Подготовительный

После 1-го этапа обучения (5-8 лет) обучающийся будет знать:

1. Краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, ее отличия от других видов борьбы;
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
3. Элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
4. Правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

1. Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

2. Соблюдать правила личной гигиены и питания;

3. Выполнять специальные физические упражнения;

4. Выполнять элементы страховки и самостраховки с партнером в стойке;

5. Выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).

6. Применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Воспитано и сформировано:

1. Уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);

2. Основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);

3. Воспитано чувство ответственности и товарищества.

С окончанием этого этапа учащиеся успешно сдавшие вступительные нормативы по ОФП имеют право перейти на обучение группы начальной подготовки предпрофессиональной программы по виду спорта самбо.

2 этап. Базовый

После 2-го этапа обучения (9-13лет) обучающийся будет *знать*:

1. Историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;

2. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);

3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

4. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;

5. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность;

6. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах.

Уметь:

1. Выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики,

2. Выполнять СФП на должном уровне;

3. Четко выполнять все виды страховки и самостраховки;

4. Выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;

5. Выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;

6. Четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

Воспитанно и сформировано:

1. Развитие и формирование координационных навыков;
2. Развитие и формирование силовых качеств;
3. Сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;
4. Развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;
5. Сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

3 этап. Совершенствование.

После 3-го этапа обучения (14-17лет) обучающийся будет *знать*:

1. Перспективы развития самбо в стране и в мире;
2. Правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
3. Распределение нагрузки в предсоревновательный и после соревновательный периоды;
4. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
5. Основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
6. Распределение нагрузки перед соревнованиями и после них.

Уметь:

1. Выполнять усложненные элементы акробатики;
2. Самостоятельно проводить разминку в группе;
3. Применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по самбо;
4. Уметь судить соревнования по Самбо;
5. Уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Воспитано и сформировано:

1. Формирование соревновательного характера для достижения высокого результата;

2. Воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
3. Воспитание самодисциплины;
4. Воспитание морально-волевых качеств;
5. Чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся;
6. Воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели;
7. Отличная физическая подготовленность;
8. Устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.
9. Сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

Критерии оценки итогов реализации результатов образовательной Программы.

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «Самбо» включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приемов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения.

Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической

и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

На 1-ом и 2-ом годах обучения на этапе «Подготовительный СОГ-1» воспитанники не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. На 3-ем году обучения подростки могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от внутришкольных и заканчивая межмуниципальными турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию. На этапах «Базовый СОГ-2» и «СОГ-3 Совершенствование» участие в соревновательном процессе является одной из приоритетных задач обучения. Спортивные разряды присваиваются в соответствии с квалификационными нормами, утвержденными Федерацией Самбо России и Минспортом России.

Тестирование проводится каждый учебный год во всех возрастных группах и на каждом этапе данной образовательной программы. Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся.

Критерии оценки результатов обучения для каждого этапа подготовки.

Основными критериями оценки результатов I этапа подготовки «Подготовительный СОГ-1» является:

1. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);
2. Укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей);
3. Уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки – отсутствие травматизма).

Основными критериями II этапа подготовки «Базовый СОГ-2» является:

1. Рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике);
2. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение уровня личных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

3. Овладение основами техники и тактики борьбы самбо (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по СФП).

Основными критериями III этапа подготовки «Совершенствование СОГ-3» является:

1. Рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями (механизм оценки – результаты соревновательной деятельности);

2. Дальнейшее развитие специальных физических качеств (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП).

I. Учебный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель занятий.

Учебно-тематический план составлен с учетом того, что обучающиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Уделяется внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

№ п/п	Название предметных областей	Общее количество часов
-------	------------------------------	------------------------

1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Объем, содержание программы.

Объем программы:

1 этап 4 года, 1440 часов (1 год обучения – 360 часов, 2 год обучения – 360 часов, 3 год обучения – 360 часов);

2 этап 5 лет, 2070 часов (4 год обучения – 414 часов, 5 год обучения – 414 часов, 6 год обучения 414 часов, 7 год обучения – 414 часов, 8 год обучения – 414 часов, 9 год обучения – 414 часов);

3 этап 4 года, 1940 часов (10 год обучения – 485 часов, 11 год обучения – 485 часов, 12 год обучения – 485 часов, 13 год обучения – 485 часов, 14 год обучения – 485 часов).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет **5450 часов**.

Содержание программы:

- 1.** Теоретические знания;
- 2.** Общая физическая подготовка;
- 3.** Специальная физическая подготовка;
- 4.** Техничко-тактическая подготовка;
- 5.** Психологическая подготовка;

6. Соревнования;
7. Контрольно-переводные испытания;
8. Медицинское обследование.

1.1. 1 этап «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ СОГ-1»

Учебно-тематический план:

		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	41		41
2.	Общая физическая подготовка		93	93
3.	Специальная физическая подготовка		78	78
4.	Технико-тактическая подготовка		72	72
5.	Психологическая подготовка		30	30
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно – переводные испытания		4	4
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		41	319	360

План-график распределения программного материала

для 1 этапа «Подготовительный СОГ-1».

Кол-во тренировочных занятий (дней) - 4 , часов- 8 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	4	4	1	4	5	7	6	4	6	41
Общая физическая подготовка	10	9	10	11	9	9	10	6	10	93
Специальная физическая подготовка	7	7	10	6	10	10	6	10	12	78

Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	10	8	72
Психологическая подготовка	4	4	2	4	4	2	4	4	2	30
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	40	36	35	39	39	50	38	38	46	360

1.2. 2 этап «БАЗОВЫЙ СОГ-2»

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название тематический областей	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	90		90
2.	Общая физическая подготовка		90	90
3.	Специальная физическая подготовка		78	78
4.	Технико-тактическая подготовка		72	72
5.	Психологическая подготовка		30	30
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно – переводные испытания		12	12
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		90	324	414

План-график распределения программного материала

для 2 этапа «Базовый СОГ-2»

Кол-во тренировочных занятий (дней) – 4 , часов 8 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Специальная физическая подготовка	7	7	10	6	10	10	6	10	12	78
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	10	8	72
Психологическая подготовка	4	6	4	6	4	6	4	6	4	30
Контрольно – переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	46	45	46	46	45	48	42	50	56	414

1.3. 3 этап «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОГ-3»

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название предметных областей	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	63		63
2.	Общая физическая подготовка		63	63
3.	Специальная физическая подготовка		158	158
4.	Технико-тактическая подготовка		106	106
5.	Психологическая подготовка		41	41
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно – переводные испытания		6	6
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		63	422	485

План-график распределения программного материала

для 3 этапа «Совершенствование СОГ-3»

Кол-во тренировочных занятий (дней) - 5 , часов 10 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8	7	63
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8	7	63
Специальная физическая подготовка	15	16	18	16	17	18	18	20	20	158
Технико-тактическая подготовка	9	10	12	12	13	11	12	13	14	106
Психологическая подготовка	3	4	4	6	4	6	4	6	4	41
Контрольно – переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	51	46	50	52	54	55	54	59	64	485

II. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В данной Программе изложен материал, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на спортивно-оздоровительный этап обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ. В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной подготовки спортивной, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры – прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном

количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки: *физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.*

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. *Под общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем

организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Технико-тактическая подготовка.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в создавшихся конкретных условиях схватки. Тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально – волевые качества качествам и намерениям противника.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д;
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность;
3. Общественную активность;
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.;
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо.

Соревновательная деятельность.

Соревнования по борьбе самбо являются своеобразной проверкой учебно-тренировочной работы, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли.

Без соревнований работа по самбо становится мертвой. Обучающиеся не видят результатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта. Участие в соревнованиях не должно быть случайным. Все соревнования, в которых участвует спортсмен, нужно включать в спортивный план на данный год. К каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени тренированности участника и масштабу соревнования.

Соревнования представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждого самбиста. Соревнования проводятся по существующим правилам в самбо.

Соревнования подразделяются на:

Главные - регионального, российского, международного уровня;

Основные - первенство г. Москвы, первенство Московской области;

Отборочные - соревнования для выявления сильнейших спортсменов с последующим участием их в основных и главных соревнованиях;

Контрольные - учебно-тренировочные, контрольные тесты.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. 1 этап «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ СОГ-1»

Содержание.

1. Теоретическая подготовка (41 ч.):

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена;
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
3. Краткий обзор истории развития самбо;
4. Личная гигиена, предупреждение травм;
5. Основы техники и тактики самбо;
6. Общие понятия о технике;
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
8. Правила соревнований;
9. Место занятий, оборудование и инвентарь;
10. Физическая культура и спорт.

2. Общая физическая подготовка (93 ч.).

Строевые упражнения:

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.;
2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног;
2. Упражнения для воспитания физических качеств;
3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг:

1. Ознакомление с зонами растяжения;

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером:

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие;

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа;

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом:

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа;

2. Удары по мячу;

3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика:

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты, подвижные игры и эстафеты;

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

3. Специальная физическая подготовка (78 ч.).

Упражнения для развития ловкости:

1. Страховка и самостраховка;

2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»;

3. Упражнения на мосту.

Упражнения для развития гибкости:

1. Упражнения в парах;

2. Силой своих мышц;

3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег с ускорениями по сигналу;

2. Бег со сменой направления движения по команде.

4. Техничко-тактическая подготовка (72 ч.).

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-1

Борьба лежа (удержания):

1. Удержание сбоку;
2. Удержание поперек;
3. Удержание верхом;
4. Удержание со стороны головы;
5. Переворачивание с захватом двух рук сбоку;
6. Переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
7. Переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
8. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
9. Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
10. Переворачивание ключом.

Болевые приемы:

1. Рычаг локтя через бедро рукой;
2. Рычаг локтя через бедро коленом;
3. Рычаг локтя с захватом руки между ног;
4. Узел на руку руками;
5. Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
6. Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

1. Задняя подножка с колена;

2. Задняя подножка;
3. Задняя подножка с захватом ноги снаружи;
4. Передняя подножка с колена;
5. Передняя подножка со стойки;
6. Бросок с захватом руки на плечо;
7. Бросок с захватом руки под плечо;
8. Бросок через бедро;
9. Передняя подсечка с падением;
10. Зацеп изнутри;
11. Бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка:

1. Простейшие формы борьбы;
2. Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснении, в дебюты)

5. Психологическая подготовка (30 ч.).

Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма.

6. Соревнования (36 ч.).

Клубные, межклубные соревнования по самбо.

7. Контрольно-переводные испытания (4ч.).

Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

8. Медицинское обследование (4 ч.).

Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

3.2. 2 этап «БАЗОВЫЙ СОГ -2»

Содержание

1. Теоретическая подготовка (90 ч.):

1. История развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;

3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
4. Общие понятия о гигиене;
5. Элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах;
6. Основы техники и тактики борьбы самбо;
7. Правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
8. Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
9. Правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
10. Место занятий, оборудование и инвентарь;
11. Морально-волевая подготовка;
12. Планирование учебно-тренировочного процесса.

2. Общая физическая подготовка (90 ч.).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног;
2. Упражнения для воспитания физических качеств;
3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту);
4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднимание ног).

Стретчинг:

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм;
2. Упражнения для ног, ступней, спины;
3. Упражнения на перекладине.

Упражнения с партнером:

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие;
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа;
3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом:

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа;

2. Удары по мячу;
3. Наклоны и повороты с мячом;
4. Метание мяча на точность в цель;
5. Метание мяча ногами.

Акробатика:

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты, подвижные игры и эстафеты;
2. Работа в парах;
3. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (78 ч.).

Упражнения для развития ловкости:

1. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска гимнастических скамеек, матов, переноска партнера);
2. Акробатические упражнения (полет, кувырок через два чучела, переворот (колесо), темповый подскок, стойка на руках, переползания).

Упражнения для развития гибкости:

1. Упражнения в парах;
2. Силой своих мышц;
3. Упражнения с отягощением собственным весом, весом снаряда.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег с ускорениями по сигналу;
2. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
2. Перетягивание каната.

4. Техничко-тактическая подготовка (72 ч.).

Техническая подготовка.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-2.

Борьба лёжа:

1. Переворачивания:

1.1. Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
1.2. Переворачивание с захватом двух ног;
1.3. Переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;

1.4. Переворачивание опрокидыванием;
1.5. Переворачивание ключом;
1.6. Переворачивание с захватом руки и подбородка.

2. Удержания:

2.1. Удержание верхом без захвата рук;
2.2. Удержание со стороны ног с захватом пояса;
2.3. Освобождения (уходы от удержаний);
2.4. Удержание спиной.

3. Болевые приемы:

3.1. Рычаг локтя при помощи туловища сверху;
3.2. Узел поперек;
3.3. Рычаг локтя внутрь;
3.4. Ущемление икроножной мышцы через голень животом;
3.5. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
3.6. Узел бедра ногами;
3.7. Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски):

1. Задняя подножка с захватом ноги изнутри;
2. Задняя подножка на пятке;
3. Передняя подножка с захватом ноги снаружи;
4. Бросок рывком за пятку изнутри;
5. Бросок через голову голенью между ног;
6. Бросок через плечи с колена («мельница»);
7. Боковая подсечка;
8. Боковая подсечка при движении противника назад;
9. Зацеп стопой;
10. Подхват снаружи;

11. Отхват;
12. Отхват с захватом ноги снаружи;
13. Боковая подсечка при движении противника в сторону;
14. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
15. Зацеп голенью и стопой (обвив);
16. Подхват изнутри;
17. Зацеп изнутри под одноименную ногу;
18. Бросок «ножницы»;
19. Бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка:

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги).

5. Психологическая подготовка (30 ч.).

Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, настойчивости, инициативности.

6. Соревнования (36 ч.).

Первенство по самбо.

7. Контрольно-переводные испытания (12 ч.).

Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

8. Медицинское обследование (4 ч.)

Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

3. 3 этап СОГ -3 «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Содержание.

1. Теоретическая подготовка (63 ч.):

1. Перспективы развития самбо в стране и в мире;
2. Правила техники безопасности на занятиях самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;

3. Распределение нагрузки в предсоревновательный и после соревновательный периоды;
4. Общие понятия о гигиене;
5. Основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период и питание самбиста;
6. Врачебный контроль и самоконтроль;
7. Распределение нагрузки перед соревнованиями и после них;
8. Основы методики обучения;
9. Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
10. Правила соревнований, их организация и проведение;
11. Место занятий, оборудование и инвентарь;
12. Морально – волевая подготовка;
13. Планирование учебно-тренировочного процесса;
14. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Общая физическая подготовка (63 ч.).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног;
2. Упражнения для воспитания физических качеств;
3. Упражнения с гирями (стоя, лежа, на мосту);
4. Упражнения на гимнастической стенке;
5. Упражнения с канатом;
6. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Стретчинг:

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм;
2. Упражнения для ног, ступней, спины;
3. Упражнения на перекладине;
4. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц заднего бедра;
5. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Упражнения с партнером:

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие;
2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа;
3. Упражнения с сопротивлением партнера;
4. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с мячом:

1. Удары по мячу;
2. Наклоны и повороты с мячом;
3. Метание мяча на точность в цель;
4. Метание мяча ногами.

Акробатика:

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты;
2. «Фляги», «рондады», «сальто».

Подвижные игры и эстафеты:

1. «Скачки», «родео», «русский танец», «плетень»;
2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

3. Специальная физическая подготовка (158 ч.).

Упражнения для развития ловкости:

1. Схватки при различном освещении и в темноте;
2. Схватки в непривычных ситуациях (обстановке);
3. Схватки групповые 2X2, 3X3, в стойке и лежа.

Упражнения для развития гибкости.

Увеличение амплитуды атакующих действий за счет изменений структуры приемов (на дальние дистанции, согнувшись, созданием препятствий на пути движения частей тела противника).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции;
2. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбегу;
3. Старты из положения лежа (на животе, спине, боку);
4. Старты из положения сидя, стоя, и на двух коленях;

5. Схватка с опережением.

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах;

2. Упражнения с гирями;

3. Лазание по канату с помощью ног и без них;

5. Упражнения на перекладине;

6. Упражнения с резиной.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на длинные дистанции (кросс);

2. Плавание (заплыв на длинные дистанции);

3. Схватки с задачей быстрее выиграть;

4. Схватки с заданиями (изменять захваты, приемы и т.д.).

4. Техничко-тактическая подготовка (106 ч.).

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-3.

Техническая подготовка.

Борьба в стойке (броски):

1. Подхват изнутри в голень;

2. Бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

3. Бросок через грудь с захватом туловища сзади;

4. Бросок с обратным захватом двух ног;

5. Бросок захватом руки и голени изнутри;

6. Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

7. Бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;

8. Зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа:

1. Рычаг на оба бедра с «обвивом» одной ноги и захватом другой;

2. Узел обеих ног;

3. Удержание сбоку с захватом ноги противника;

4. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

5. Рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
6. Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков:

1. Передняя подножка после задней подножки;
2. Подхват после передней подножки;
3. Задняя подножка после передней;
4. Передняя подножка после боковой подсечки;
5. Передняя подсечка после боковой подсечки;
6. Зацеп изнутри после броска через бедро;
7. Бросок через бедро после зацепа снаружи;
8. Бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
9. Передняя подсечка после зацепа изнутри;
10. Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
11. Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
12. Бросок «ножницы» после подхвата;
13. Подхват после подсечки;
14. Бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов:

1. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
2. Рычаг локтя после узла поперек;
3. Рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
4. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Тактическая подготовка:

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой);
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги);
3. Нападения;
4. Преследование и обеспечение полной победы;
5. Встречная борьба;
6. Активная оборона;
7. Разведка;

8. Маскировка;

9. Маневрирование.

5. Психологическая подготовка (41 ч.):

1. Упражнения для совершенствования решительности;

2. Упражнения для совершенствования инициативности (игра типа: кто за определенное время покажет большее количество новых приемов или защит);

3. Упражнения для совершенствования коллективизма.

6. Соревнования (36 ч.)

1. Первенство ДЮСШ по самбо;

2. Первенство Москвы по самбо;

3. Первенство Московской области по самбо;

4. Первенство ЦФО по самбо.

7. Контрольно-переводные испытания (6 ч.).

Контрольные упражнения для определения уровня физической, специальной, технико-тактической подготовленности обучающихся.

8. Медицинское обследование (4 ч.).

Медицинский осмотр обучающихся в начале и конце учебного года.

3.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицины амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами районного муниципального учреждения здравоохранения не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивно-оздоровительной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

3.5. Воспитательная работа

Подготовка квалифицированного самбиста – процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально-волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом

необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

3.6. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными, но силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.;
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность;
3. Общественную активность;

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм, и др.;

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

4. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический контроль. Тестирование.

Контрольно-переводные нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

4.2. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (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 из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 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 на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: 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 исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

4.3. Оценка тактико-технической подготовки учащихся

Наиболее важными для оценки качества подготовки обучающихся являются тактические и технические критерии, приведенные в таблицах 8 и 8.1

Критерии оценки технической подготовки учащихся:

Для групп СОГ -1 «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ»

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	Четкое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания еще одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечеткое приземление	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание еще одной точкой опоры
Забегания в упоре головой в ковер по кругу вправо и влево	Медленное, нечеткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Четкое выполнение без касания еще одной точкой опоры.	Четкое, быстрое выполнение без касания еще одной точкой опоры
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Для групп СОГ -2 «БАЗОВЫЙ»

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	Выполнение ё в одном темпе в обе стороны без прыжков	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Для групп СОГ -3 «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	Без прыжков, выполнение в одном темпе в обе стороны	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Тактическая подготовка			
Сочетание нескольких технических приемов в одном движении (в борьбе в стойке, в борьбе лежа), выполнение контрприемов	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение четкое, без ошибок, в быстром темпе; приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор сочетания приемов, исполнение нечеткое в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
Выведение противника на необходимое борцу движение	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение четкое, без ошибок, в быстром темпе.	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор движения Противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
Учет временной и пространственной ситуации в схватке	Правильный выбор приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации; исполнение четкое, без ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации; исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор с приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации, исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату

5. Оценочные материалы

Переводные нормативы на следующий этап обучения осуществляются:

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающиеся успешно сдавшие тестовые испытания и соответствующие требованиям ФССП по виду спорта самбо получают право перейти на обучение по предпрофессиональным программам.

Обучающиеся, не прошедшие тестирование остаются на спортивно-оздоровительном этапе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Выписка из приложения № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в положение лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в положение лежа на полу (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в положение лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в положение лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в положение лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

по виду спорта *Выписка из приложения № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Выписка из приложения №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

по виду спорта *Выписка из приложения № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки самбо

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 copy center, 2011. – 78 с.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
6. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М. : ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
7. Буланцов А.М. Повышение надежности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
9. Горбачев М.С. Осанка младших школьников/ М.С. Горбачев// Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
10. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
11. Зазнобин А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода/ А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
12. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов/ В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.

13. Конаков А.В. Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011. – Режим доступа:

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2012N2/p64-68.htm>

14. Курицына А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с

15. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.:Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.

16. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.

17. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию: 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.

18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

19. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.

20. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

21. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

22. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.

7. Интернет-ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа – свободный.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.
Режим доступа - свободный

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный

4. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа - свободный

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru>.
Режим доступа - свободный

6. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru>
Режим доступа - свободный

7. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>.

8. Приложения

8.1. 1 этап «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ СОГ -1»

Учебно-тематический план:

		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	41		41
2.	Общая физическая подготовка		93	93
3.	Специальная физическая подготовка		78	78
4.	Технико-тактическая подготовка		72	72
5.	Психологическая подготовка		30	30
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно-переводные испытания		4	4
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		41	319	360

План-график распределения программного материала

для 1 этапа «Подготовительный СОГ-1».

Кол-во тренировочных занятий (дней) - 4 , часов- 8 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	4	4	1	4	5	7	6	4	6	41
Общая физическая подготовка	10	9	10	11	9	9	10	6	10	93
Специальная физическая подготовка	7	7	10	6	10	10	6	10	12	78
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	10	8	72
Психологическая подготовка	4	4	2	4	4	2	4	4	2	30
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	40	36	35	39	39	50	38	38	46	360

8.2. 2 этап «БАЗОВЫЙ СОГ-2»

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название тематический областей	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	90		90
2.	Общая физическая подготовка		90	90
3.	Специальная физическая подготовка		78	78
4.	Технико-тактическая подготовка		72	72
5.	Психологическая подготовка		30	30
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно-переводные испытания		12	12
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		90	324	414

План-график распределения программного материала

для 2 этапа «Базовый СОГ-2»

Кол-во тренировочных занятий (дней) 4 , часов 8 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Специальная физическая подготовка	7	7	10	6	10	10	6	10	12	78
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	8	7	8	8	10	8	72
Психологическая подготовка	4	6	4	6	4	6	4	6	4	30
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	46	45	46	46	45	48	42	50	56	414

8.3. 3 этап «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОГ -3»

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название предметных областей	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	63		63
2.	Общая физическая подготовка		63	63
3.	Специальная физическая подготовка		158	158
4.	Технико-тактическая подготовка		106	106
5.	Психологическая подготовка		41	41
6.	Соревнования		36	36
7.	Контрольно-переводные испытания		6	6
8.	Медицинское обследование		6	6
Итого:		63	422	485

План-график распределения программного материала
для 3 этапа «Совершенствование СОГ-3»

Кол-во тренировочных занятий (дней) - 5 , часов 10 в неделю

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы									Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8	7	63
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8	7	63
Специальная физическая подготовка	15	16	18	16	17	18	18	20	20	158
Технико-тактическая подготовка	9	10	12	12	13	11	12	13	14	106
Психологическая подготовка	3	4	4	6	4	6	4	6	4	41
Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
ИТОГО	51	46	50	52	54	55	54	59	64	485