

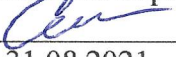
Управление образования администрации г. Чебоксары  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования  
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

ПРИНЯТО

Решением научно-методического совета  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист комплекса раннего развития  
и платных образовательных услуг

 Симперович И.А.  
от 31.08.2021 г.

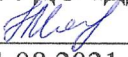
УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДО «ДДЮТ»  
г. Чебоксары

 Е.В. Воробьева  
Приказ №455/1 от 31.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары

 Н.М. Мясникова  
от 31.08.2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«САМБО»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа:  
6-9 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор – составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Кузьмин Анатолий Леонтьевич

Чебоксары, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Учебный план	3
1.4. Содержание образовательной программы.	4
1.5. Планируемые результаты	5
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	5
2.1. Календарный учебный график	5
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические обеспечение программы.	10
Список литературы.	13
Приложение 1	14
Приложение 2	

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Самбо развивает ребенка физически и психологически. Занятия вырабатывают у детей выносливость, гибкость, координацию, повышают скорость реакции, учат навыкам самозащиты, помогают выплескивать энергию и эмоции. Как и другие единоборства, самбо учит самоконтролю, сдержанности и мирному решению конфликтов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно - правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Отличительная особенность** заключается в применении одного из эффективных путей гармоничного развития личности детей, которое заключается в привлечении детей в объединения оборонно-спортивного профиля. На занятиях в этих объединениях воспитывают такие качества, как дисциплина, воля, физические качества, сознательность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Педагогическая целесообразность.** В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Адресат программы:** дети 6-9 лет. Стартовый уровень.

Задачи - помочь ребенку в поиске и выборе, развитие мотивации к занятиям по самбо, выделение круга устойчивых интересов, развитие интереса к себе как личности, развитие чувства взрослости и собственного достоинства, форм и навыков личностного общения, моральных чувств. Знать историю возникновения самбо в России. Основные правила ведения

поединка в самбо. Строение тела и гигиена человека. Создание устойчивого интереса к занятиям самбо. Отвлечение от дурного влияния улицы. Вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области самбо.

**Срок реализации:** 1 год, 108 часов

**Форма обучения:** очная. Программа (часть программы) может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Форма занятий:** по количеству детей фронтальная, групповая и индивидуальная; по способу коммуникации – инструктаж, беседа, лекция, практикум, просмотр фильмов, дискуссия, встреча с известными спортсменами, спарринг.

**Режим проведения занятий:** групповая форма, 3 раза в неделю по 1 часу учебных занятий; 108 часов в год.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** укрепление физических и моральных качеств детей.

**Задачи:**

- обучить учащихся основным элементам самбо;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди молодежи;
- воспитать нравственные, умственные, эстетические, трудовые, физические качества и спортивную ориентацию у учащихся.

### 1.3. Учебный план

**Стартовый уровень: 3 часа в неделю, 108 часов в год, срок реализации – 1 год**

Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	опрос, педагогическое наблюдение
«Физическая культура и спорт в России и Чувашской Республике». Изучение броска вперед и удержание сбоку.	10	1	9	педагогическое наблюдение
«Краткий обзор развития спортивной борьбы». Изучение броска захватом за подколенный сгиб и удержания поперек.	10	1	9	педагогическое наблюдение
«Краткие сведения о строении и функции организма». Изучение боковой подсечки и удержания со стороны головы.	8	1	7	педагогическое наблюдение
«Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Изучение боковой подсечки в колено и переворачивание захватом за плечи.	20	1	19	педагогическое наблюдение
«Правила соревнований». Изучение задней подножки и переворачивания захватом руки из-под плеча.	18	1	17	педагогическое наблюдение
«Морально-волевой облик спортсмена». Изучение боковой подножки и болевого приема на локоть через бедро.	12	1	11	педагогическое наблюдение
«Оборудование и инвентарь». Изучение броска рывком назад, в стороны и болевого приема через предплечье.	12	1	11	педагогическое наблюдение
Изучение зацепа изнутри. Сдача зачетных требований.	10	1	9	выполнение контрольных нормативов
Заключительное занятие. Подведение итогов	6	1	5	опрос, выполнение

				контрольных нормативов
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

#### 1.4. Содержание образовательной программы.

**Стартовый уровень: 3 часа в неделю, 108 часов в год, срок реализации – 1 год**

##### **Вводное занятие.**

Теория: техника безопасности. Изучение страховки и само страховки (форма занятий - инструктаж).

##### **Практика: отработка само страховки в падении (форма занятия - тренинг)**

**«Физическая культура и спорт в России и Чувашской Республике». Изучение броска вперед и удержание сбоку.**

Теория: Развитие физической культуры и спорта в Чувашской Республики. Изучение выполнения броска, способов само страховки от броска падением на бок (форма занятий - лекция).

Практика: один из учащихся позволяет другому партнеру взять себя на удержание, затем начинает освобождаться, передвигаясь с малой затратой силы, с тем чтобы партнер смог научиться удерживать сопротивляющегося партнера (форма занятий - практикум).

**«Краткий обзор развития спортивной борьбы». Изучение броска захватом за подколенный сгиб и удержания поперек.**

Теория: Развитие видов борьбы. Самбо. Правила выполнения захвата (форма занятий - лекция).

Практика: выполнение упражнений, из исходного положения упора лежа - сгибание и разгибание рук. Из исходного положения, стоя на коленях руки за спину падать вперед на руки, не касаясь грудью ковра, руки амортизируют, сгибаясь. То же упражнение выполнять из положения стоя. Удержание поперек. Ложась сверху поперек на грудь противника, удерживать его руки или руку и ногу. Схватка на удержание поперек. После захвата удерживаемый стремится перевернуться на живот. Затем условия усложняются: один лежит на спине, а другой стремится взять его на удержание (форма занятий - практикум).

**«Краткие сведения о строении и функции организма». Изучение боковой подсечки и удержания со стороны головы.**

Теория: Строение тела человека. Основные системы жизнедеятельности организма. Правила выполнения подсечки (форма занятий - лекция).

Практика: подбивая разноименную ногу партнера в переднюю часть голени, рывком рук вынудить его упасть вперед. Само страховка падением на бок. Удержание со стороны головы. Противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях, прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает пояс атакуемого (форма занятий - практикум).

**«Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Изучение боковой подсечки в колено и переворачивание захватом за плечи.**

Теория: Гигиена спортсмена. Режим и питание спортсмена. Закаливание организма. Правила выполнения подсечек (форма занятий - лекция).

Практика: атакующий накладывает предплечье дальней руки на шею стоящего на четвереньках партнера, другую руку проводит под плечо и грудь и соединяет кисти рук. Нажимая на шею сверху и толкая плечом туловище, переворачивает партнера на спину (форма занятий - практикум).

**«Правила соревнований». Изучение задней подножки и переворачивания захватом руки из-под плеча.**

Теория: Правила соревнований борьбы самбо и дзюдо. Правила выполнения подножек (форма занятий - лекция).

Практика: Учащийся выполняет бросок, другой - способ само страховки от броска падением на бок. После удержания сбоку отпускает голову партнера и захватывает его плечо, сверху захватывает предплечье руки партнера и разгибает ее (форма занятий - практикум).

### **«Морально-волевой облик спортсмена». Изучение боковой подножки и болевого приема на локоть через бедро.**

Теория: Основные моральные качества спортсмена-самбиста. Правила выполнения подножек (форма занятий - лекция).

Практика: повернуться спиной к партнеру, поставить ногу так, чтобы бедром упереться в его ногу выше колена, бросать вперед перед собой. Падающий выполняет самостраховку в падении на бок. После удержания сбоку отпускает голову партнера и захватывает его плечо, сверху захватывает предплечье руки партнера и разгибает ее (форма занятий - практикум).

### **«Оборудование и инвентарь». Изучение броска рывком назад, в стороны и болевого приема через предплечье.**

Теория: Спортивное оборудование. Спортивный инвентарь. Правила выполнения броска рывком (форма занятий - лекция).

Практика: Учащийся, прогибаясь, начинает отклоняться назад, затем делает поворот на 180° и падает на живот с опорой на сцепленные руки (форма занятий - практикум).

### **Изучение зацепа изнутри. Сдача зачетных требований.**

Теория: Правила выполнения зацепов. Контрольные спортивные нормативы (форма занятий - лекция).

Практика: в момент заведения (действие, в результате которого противник делает шаг за атакующего), не давая противнику встать ногой на ковер, подбить ее, зацепив голенью изнутри. Одновременно сделать рывок руками, переводя вес тела противника на зацепленную ногу (форма занятий - практикум). Сдача контрольных нормативов.

### **Заключительное занятие. Подведение итогов.**

Теория: Подведение итогов образовательной деятельности и тренировочного процесса. Вручение дипломов, свидетельств, похвальных грамот (форма занятий – беседа)

Практика: Сдача контрольных нормативов (форма занятий - практикум).

#### **1.5. Планируемые результаты**

При овладении учащимися образовательной программы «Самбо», основным результатом должно стать формирование у детей интереса к познанию физической культуры, при этом у детей формируются следующие компетенции:

- правильно распределять тренировочное занятие на разминку, основную и заключительную части;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- соблюдать режим, иметь представление о значении режима спортсменов в период тренировок;
- владеть знаниями по истории развития самбо в России и в Чувашии;
- владеть знаниями о пагубном влиянии на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков;
- выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
- выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- уважать противника, соблюдать этику схватки;
- вести схватку с атакующим и обороняющимся противником.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1.Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Количество часов		Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	инструктаж, практикум	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Изучение броска через	121каб.	опрос

				бедро.		
		практикум	1	Составление личного комплекса схватки		наблюдение
		практикум	1	Изучение удержания со стороны плеча		наблюдение
		практикум	1	Изучение броска через бедро.		наблюдение
		лекция, практикум	8	«Физическая культура и спорт в России и Чувашской Республике». Изучение удержания со стороны плеча, изучение уходов от удержания со стороны плеча. Составление личного комплекса схватки.	121каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>				
2	Октябрь	лекция, практикум	1	«Краткий обзор развития спортивной борьбы». Изучение зацепа стопой снаружи	121каб.	педагогическое наблюдение
		лекция, практикум	5	Составление личного комплекса схватки.	121 каб.	педагогическое наблюдение
		4		Изучение удержания верхом.		
		лекция, практикум	2	«Краткие сведения о строении и функции организма». Изучение боковой подсечки и удержания со стороны головы.	121каб	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>				
3	Ноябрь	практикум	5	«Краткие сведения о строении и функции организма». Изучение переворачивания с помощью ног.	121каб.	педагогическое наблюдение

		лекция, практикум	6			«Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Изучение боковой подсечки в колени и переворачивание захватом за плечи.	121 каб.	педагогическое наблюдение
		лекция, практикум	1			Акробатика на ковре	121 каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
4	Декабрь	практикум	8			«Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Изучение боковой подсечки	121 каб.	педагогическое наблюдение
		практикум	4			Составление личного комплекса схватки	121 каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
5	Январь	практикум	2			«Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Изучение переворачивание захватом за плечи.	121 каб.	педагогическое наблюдение
			5			Составление личного комплекса схватки	121 каб.	педагогическое наблюдение
		лекция,	5			«Правила	121 каб.	педагогическое



		практикум				соревнований». Изучение задней подножки и переворачивания захватом руки из-под плеча.		педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
6	Февраль	практикум	8			«Правила соревнований». Изучение переворачивания захватом 2 рук. Изучение задней подножки и переворачивания захватом руки из-под плеча.	121каб.	педагогическое наблюдение
		лекция, практикум	4			«Морально-волевой облик спортсмена». Изучение боковой подножки и болевого приема на локоть через бедро.	121каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
7	Март	практикум	8			«Морально-волевой облик спортсмена». Изучение боковой подножки и болевого приема на локоть через бедро.	121каб.	педагогическое наблюдение
		лекция, практикум	4			Изучение броска рывком назад, в стороны и болевого приема через предплечье.	121каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
8	Апрель	практикум	8			Изучение броска рывком назад, в стороны и болевого приема через предплечье.	121каб.	педагогическое наблюдение
		лекция, практикум	4			Изучение зацепа изнутри. Сдача зачетных требований.	121каб.	педагогическое наблюдение
		<i>Итого в месяц 12 часов</i>						
9	Май	практикум	5			Составление	121	педагогическое наблюдение

					личного комплекса схватки	каб.	ое наблюдение
		практикум	3		Изучение зацепа изнутри.	121каб.	выполнение контрольных нормативов
		Практикум	3		Сдача зачетных требований.	121 каб.	выполнение контрольных нормативов
		беседа, практикум	1		Заключительное занятие. Подведение итогов	121каб.	<b>опрос, выполнение контрольных нормативов</b>
		<i>Итого в месяц 12часов</i>					
		<i>Итого:108 часов</i>					

## 2.2.Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Исходным условием организации деятельности по реализации образовательной программы «Самбо» является наличие обязательной материальной и технической базы:

- борцовский ковёр;
- экипировка – кимоно (куртка самбиста);
- спортивный инвентарь (гантели, гири, скакалки и др.).

Перечень инвентаря и иного оборудования зала самбо представлен в приложении 2.

**МТБ включает в себя: специализированный зал, раздевалку, подсобное помещение, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям.**

### Информационное обеспечение

**При подготовке и разработки программы был использован зарубежный и отечественный опыт обучения, собственный опыт тренировки юных самбистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены, возрастной психологии.**

### Кадровое обеспечение

Неотъемлемым условием реализации образовательной программы является наличие квалифицированного педагога дополнительного образования, обладающего знаниями построения образовательного процесса дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с учетом индивидуальных психофизических характеристик учащихся, прошедшего обучение на курсах повышения квалификации по программам построения тренировочных занятий с детьми и взрослыми по направлению «спортивные единоборства».

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей категории, мастер спорта по борьбе самбо, неоднократный чемпион мира по борьбе самбо – Кузьмин Анатолий Леонтьевич.

### Формы аттестации

Контроль освоения образовательной программы.

Освоение учащимся образовательной программы проходит в безоценочной форме. С целью проверки уровня усвоения образовательной программы учащимися проводится промежуточная аттестация.

Целью текущего контроля реализации образовательной программы и промежуточной аттестации являются: обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства; контроль над выполнением учебного плана. Итоговая аттестация является добровольной и определяет качественный уровень подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проходит в следующих формах: соревнования, турниры, сдача нормативов ОФП, СФП.

## Формы подведения итогов

Промежуточная аттестация включает в себя полугодичное оценивание результатов обучения с фиксацией в индивидуальных карточках учащихся. Итоговая аттестация включает в себя результаты участия учащегося в соревнованиях.

Учащимся, прошедшим полный курс обучения, предусмотренный образовательной программой и добившимся особых успехов в обучении, принимавшим активное участие в фестивалях, турнирах, соревнованиях, по итогам аттестации выдается свидетельство об окончании полного курса по данному направлению деятельности.

### **2.3.Оценочные материалы**

Спортивные разряды и звания в самбо присваиваются только по результатам официальных соревнований при условии выполнения спортсменами разрядных норм и требований.

Ранг чемпионата по самбо - розыгрыш Кубка, первенства, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации - определяются органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Звание «кандидат в мастера спорта» присваивается органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации.

Спортсмену, выполнившему разрядные требования на звание «кандидат в мастера спорта», вручаются соответствующие удостоверение и знак от имени органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Нормативы выполнения разрядов представлены в приложении 1.

### **2.4.Методические обеспечение программы.**

Педагогическая целесообразность настоящей программы обусловлена методиками, приемами и технологиями, используемыми в процессе реализации программы, подобранными из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии учащихся данной возрастной группы. Программа доказала свою эффективность в процессе ее апробации в учебно-тренировочном процессе на протяжении трех лет.

Структура программы предусматривает постановку целей и задач учебно-тренировочного процесса и его циклов, представление программного материала по соответствующим разделам спортивной подготовки (физической, технической, тактической), раскрытие средств и форм подготовки, наличие системы контрольных нормативов и упражнений.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к учебно-тренировочному процессу, программа обеспечивает обязательную строгую последовательность и необходимую непрерывность хода тренировок и обучения самбистов, должную преемственность в решении задачи общего укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания устойчивого интереса к занятиям спортом, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки тренирующихся, овладения техникой и тактикой борьбы самбо, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Планирование учебно-тренировочного процесса предполагает распределение программного материала по периодам и этапам в рамках годового цикла, а так же дальнейшую детализацию по недельным микроциклам, которые являются основными структурными блоками планирования. Соотношение времени, которое отводится на различные виды подготовки, не является обязательным и непререкаемым, а скорее - рекомендательным, и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. При всем при этом сохраняется необходимость в соблюдении общей направленности учебно-тренировочного процесса, который предполагает больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объемов технической подготовки в конце его.

Особенности подготовки самбистов в начальных группах:

- преимущественное обучение в шеренгах и в двухшереножных, лицом друг к другу, строях.
- Постепенность изложения материала от простого к сложному, его концентрическое расположение.
- Разносторонняя общая физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости.

- Ограниченное, до 2-х - 3-х схваток в занятие, количество условных и вольных схваток.
- Использование в каждом занятии подвижных и спортивных игр.
- Постепенность нарастания нагрузки.

Основной формой организации и проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов: словесные рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение; наглядные - это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.), практические – которые можно поделить на две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике самбиста применяются следующие методические приемы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду;
- самостоятельное освоение приема в парах в движении вперед-назад, влево-вправо;
- схватка с полусопротивляющимся партнером;
- освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем;
- схватка по заданию преподавателя;
- вольная схватка.
- схватка с атакой и контратакой;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду;
- учебная схватка (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
- схватки с широкими технико – тактическими задачами;
- применяются игровой и соревновательный метод.

Участие в соревнованиях

На первой ступени обучения после пятимесячной подготовки возможно проведение соревновательных схваток между спортсменами-новичками. Классификационным соревнованиям предшествует медицинский осмотр. При этом соревнования должны строго соответствовать правилам. На первой ступени обучения рекомендуется проведение не более 6 классификационных схваток. На второй ступени обучения рекомендуется провести 6-8 схваток со спортсменами равных или смежных разрядов.

Планирование подготовки

Соотношение времени на СФП и ОФП, с одной стороны, и на обучение технике и тактике самбиста, - с другой, на первом году обучения должно быть 1 к 3. Каждое занятие строится исходя из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть занятия занимает около 20 % общего времени занятия. В подготовительной части, как правило, производится проверка посещаемости, постановка задачи на урок, разминка, состоящая из различных общеразвивающих и специальных упражнений и упражнений на растяжку.
- Основная часть занятия на первом году обучения преимущественно посвящается школе самбо, общей и специальной физической подготовке. Значительное время отводится на спортивные игры, позволяющие проводить занятие на высоком эмоциональном уровне. (Следует заметить, что одним из основных методов проведения должен быть игровой, учитывающий особенности возрастной психологии подростка. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств и создает условия для более прочного усвоения и закрепления навыков.). Задача педагога на начальном этапе обучения - привить занимающимся навыки спортивной систематической работы, контролировать исполнение бросков с места и в движении, в высокой и низкой стойке, влево-вправо, с атакой и контратакой, правильно

постоянно корректировать движения, правильно и интересно планировать нагрузки.

- Заключительная часть занятия длится 10-15 % от общего времени занятия. На этом этапе проводятся упражнения успокаивающего характера, проводится разбор прошедшего занятия и определяется домашнее задание.

Средствами обучения и тренировки самбиста являются следующие виды тренировок (упражнений): разминка, учебная схватка, школа самбо, условная схватка, вольная схватка, спарринг, гимнастика борца, подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения на растяжку, упражнения с теннисным мячом, упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте.

Программа составлена на основе принципов:

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преимущество физических упражнений;
- принцип сознательности; усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность борьбы самбо, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие;
- принцип активности; активное участие в учебно - тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции самбо;
- принцип наглядности; наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать бросок или болевой прием, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом;
- принцип систематичности; только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка самбиста достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы;
- принцип прочности; прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство борца.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. 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.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

#### **Список литературы.**

Дергач А.А. Творчество тренера/ Дергач А.А., Исаев А.А. - Москва: «Физическая культура и спорт», 2002.

Елисеев С.В. Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма: учебно-методическое пособие/ Елисеев С.В., Кулик Н.Г., Сулуянов В.Н. – М.: Изд-во «Анта Пресс», 2014. – 128 с.

Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ Письменский И.А., Коболев Я.К., Сытник В.И. - Москва: «Физкультура и спорт», 2004.

Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ Стаканов А.Г., Клинин В.П.. - Москва, 2006.

Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/ Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. – М. : Советский спорт, 2008

Туманян Г.Е. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - Москва. 2008.

## Контрольно-переводные нормативы по ступеням обучения (юноши)

Физические упражнения	Ступень обучения			
	2	3	4	5
Общая физическая подготовка				
«Челночный бег» 10x 10м, с	27,2	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	15	15	17	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
Специальная физическая подготовка				
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5 – вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0
Спортивный результат				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный

## Контрольно-переводные нормативы по ступеням обучения (девушки)

Физические упражнения	ступень обучения			
	2	3	4	5
Общая физическая подготовка				
«Челночный бег» 10x 10м, с	30,5	29,8	28,9	28,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	24	29	35
Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14,5	15	16,5
Специальная физическая подготовка				
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5 – вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0
Спортивный результат				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный

