

**Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного  
образования Рязанской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо  
«Родной край - Спорт»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2023 г.  
Протокол № 3



Утверждаю  
Директор ГАУ ДО РО  
«СШОР «Родной край – Спорт»  
А.А. Черносвитов  
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«САМБО»**

Возраст обучающихся: с 7 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Заместитель директора  
Щегло А.Н.

г. Рязань, 2023

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
<b>2. Учебный план</b>	
2.1. Учебный план	9
2.2. Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно - оздоровительной подготовки	14
2.3. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	35
<b>3. Методическое обеспечение</b>	
3.1. Методический материал	20
3.2. Учебный материал	23
3.3. Форма аттестации	36
<b>4. Материально-техническое обеспечение программы</b>	36
<b>5. Рабочая программа воспитания</b>	36
<b>6. Система контроля</b>	39
<b>7. Информационно-методические условия реализации Программы</b>	41



## 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределившись предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы в подготовке физически крепких людей, формировании у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств, приобретений знаний, умений, навыков необходимых в будущем. Помимо этого, актуальность обусловлена также тем, что программа способствует совершенствованию организационных основ и педагогических условий инновационных компонентов физического воспитания, развития и внедрения в практику новых, нетрадиционных видов спорта.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Программа дает возможность детям, начиная с 7-летнего возраста приобщиться к занятиям физической культурой и спортом. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить спортивно-оздоровительные занятия. Таким образом, программа является целесообразной.

**Основная направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности программы.**

Программа представляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к занятиям физической культурой и спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Занятия боевыми искусствами увеличивают творческие возможности человека, развивают память, формируют целостное сознание, позволяют противостоять стрессам. Дети и подростки, занимаются боевыми искусствами, становятся физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, овладевают позитивным мышлением, повышают результаты в учебе и других видах деятельности, укрепляют свое здоровье.

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.

Отличительной чертой борьбы самбо, является формирование в ходе занятий у обучающихся 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 оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

**Адресат программы.** Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий.

Этап занятий спортивно-оздоровительный.

Первый год занятий на спортивно-оздоровительном этапе имеет общеподготовительную направленность. К занятиям допускаются дети в возрасте 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второй и третий год занятий на спортивно-оздоровительном этапе имеет специально - подготовительную направленность. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий видами спорта, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера-преподавателя, переориентации на другие виды спорта. К занятиям на этом этапе допускаются дети в возрасте 8-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и самостраховки.

По данной программе мальчики и девочки занимаются в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, при наложении один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идет не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела Программы. На таких занятиях проводится аттестация, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы.



Процесс обучения может быть продолжен по индивидуальным программам и планам, если воспитанники показывают высокие спортивные результаты. Объем тренировочных нагрузок и содержание теории подбирается для учащихся самбо с учетом индивидуальных способностей учащихся.

**Объем и сроки освоения программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения программы – 432 часов.

Первый год обучения - 108 часов в год

Второй год обучения - 144 часа в год

Третий год обучения - 216 часа в год

**Формы обучения и виды занятий.** Основная форма организации деятельности учащихся на занятии – групповая, очная. В программе присутствуют следующие формы проведения занятий: учебные занятия; учебно-тренировочные сборы, показательные выступления; соревнования; аттестация; участие в фестивалях и в первенствах города, региональных уровней. Учебные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма работы групповая. Имеются разновозрастные группы и группы одного возраста детей, являющиеся основным составом объединения.

### Возраст и требования для формирования групп по годам обучения

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Минимальное кол-во учебных часов в неделю	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	<b>1</b>	7	15	30	3	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ	<b>2</b>	8	15	30	3	6	Выполнение нормативов ОФП Сдача зачёта по технической подготовке
СОГ	<b>3</b>	9	15	30	3	6	Выполнение нормативов ОФП Сдача зачёта по технической подготовке

Продолжительность 1 занятия: 45 минут;

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и **основополагающие принципы** спортивной подготовки юных самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической,



психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Приоритетным направлением реализации данной программы является** эффективное построение многолетней подготовки спортивных резервов для самбо и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- направленностью на отбор одаренных детей;



-направленностью на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- направленностью на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- направленностью на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-направленностью на подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- направленностью на организацию досуга и формированием потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.2. Цели и задачи программы:**

**Цель** - обеспечение разностороннего спортивно-оздоровительного развития и укрепления здоровья учащихся.

#### **Задачи:**

##### **Предметные (образовательные)**

-обучить простейшим элементам борьбы самбо;

-обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

-обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям.

##### **Метапредметные**

-укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость);

-развить личностные качества: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;

-привитие навыков личной гигиены.

##### **Личностные**

-формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

-воспитание морально-волевых качеств;

-профилактика девиантного поведения и вредных привычек.

В работе с юными спортсменами очень важно привить устойчивый интерес к занятиям спортом, сформировать установку на тренировочную деятельность, на достижение результатов, сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувство беспокойства и тревоги. Воспитание таких свойств личности, как нравственные и волевые качества, происходят на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: воспитание нравственных качеств – уважения к людям, честности, вежливости, доброты, взаимопомощи; воспитание патриотизма, любви к Родине, чувства коллективизма; воспитание дисциплинированности и трудолюбия; воспитание волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладания, воли к победе.

##### **Планируемый результат.**



**Общие результаты реализации программы.** Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыки по самбо) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

**Предметные (образовательные):**

1. Знание история развития самбо;
2. Знание основ философии и психологии спортивных единоборств;
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр;
5. Рост физического и духовного совершенства учащихся;
6. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности;
7. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

**Метапредметные**

1. Наличие духовных и моральных качеств обучающихся на основе этики самбо.
2. Стойкий интерес к занятиям борьбой.
3. Трудолюбие.

**Личностные**

1. Наличие мотивации работать над собой, стараясь стать не лучше других, а лучше самого себя.
2. Умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении.
3. Наличие мотивации быть скромным и в то же время уверенным в себе.

**Результаты 1-го года обучения:**

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
2. Овладение основами техники подвижных игр.
3. Повышение уровня выносливости, силы воли и сдержанности.
4. Развитие маневренности и реакции.
5. Воспитывается желание работать над собой, трудолюбие.

**Результаты 2-го года обучения:**

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
3. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.
4. Развитость скорости реакций бойцов.
5. Умение грамотно работать с партнером.

**Результаты 3-го года обучения**

1. Высокий уровень физической подготовленности.



2. Знание основных элементов борьбы самбо.
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса
4. Овладение морально-волевыми качествами.
5. Результативное участие в соревнованиях.

## **2. Учебный план**

2.1. В данной программе представлены модель построения системы базовой подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Учебный план строится из расчета 36 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.



Учебный план

СОГ (спортивно-оздоровительная группа)  
 Возраст обучающихся – 7-9 лет

№	Компонент тренировки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	4	10	15
2	Техническая подготовка	14	25	52
3	Общая физическая подготовка	60	69	96
4	Специальная физическая подготовка	28	34	45
5	Контрольно-переводные испытания	2	4	4
6	Соревновательная подготовка	0	2	4
7	Медицинское обследование	0	0	0
	<b>Всего теоретических занятий (часов в месяц)</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
	<b>Всего практических занятий (часов в месяц)</b>	<b>104</b>	<b>134</b>	<b>201</b>
	<b>Нагрузка (количество часов)</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>
	<b>Недельная нагрузка (часов)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
	<b>Количество недель в году</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>



Учебный план

СОГ-1 (спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения)  
 Возраст обучающихся – 7-8 лет

№	Компонент тренировки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2	Техническая подготовка	25	3	2	3	3	2	3	3	3	3
3	Общая физическая подготовка	69	7	8	7	8	8	7	8	8	8
4	Специальная физическая подготовка	34	5	2	5	4	5	5	4	2	2
5	Контрольно-переводные испытания	4		2							
6	Соревновательная подготовка	2								2	
7	Медицинское обследование	0									
вне сетки часов											
	<b>Всего теоретических занятий (часов в месяц)</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего практических занятий (часов в месяц)</b>	<b>134</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
	<b>Нагрузка (количество часов)</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	<b>Недельная нагрузка (часов)</b>		<b>4</b>								
	<b>Количество недель в году</b>		<b>36</b>								







Учебный план

СОГ-3 (спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения)  
 Возраст обучающихся – 9 лет

№	Компонент тренировки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	15	2	2	2	2	2	2	1	1	1
2	Тактико-техническая подготовка	52	6	6	6	6	5	6	6	6	5
3	Общая физическая подготовка	96	11	9	9	11	12	11	12	10	11
4	Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Контрольно-переводные испытания	4		2							2
6	Соревновательная подготовка	4			2					2	
7	Медицинское обследование										
вне сетки часов											
	<b>Всего теоретических занятий (часов в месяц)</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего практических занятий (часов в месяц)</b>	<b>201</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>Нагрузка (количество часов)</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
	<b>Недельная нагрузка (часов)</b>		<b>6</b>								
	<b>Количество недель в году</b>		<b>36</b>								

## 2.2. Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно - оздоровительной подготовки

№	Тема	Содержание
1	Краткий обзор развития вида спорта самбо	История развития вида спорта. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. Успехи российских спортсменов в соревнованиях. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение самбо.
2	Основы техники безопасности.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Причины травм при занятиях спортом. Предупреждение травм. Правила поведения при угрозе пожара. Одежда для занятий спортом.
3	Правила личной гигиены	Общее понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена спортсмена. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме занимающихся спортом.
4	Закаливание организма	Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности человека. Увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.



## **1. Теоретическая подготовка (основы самбо).**

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

#### **Теория.**

Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма, форма самбиста и правила ее ношения.

**Практика.** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся.

**Теория.** Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и самбо ее

основоположники. Отличие борьбы самбо от других видов единоборств. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

## **2. Общая физическая подготовка.**

- Упражнения для комплексного развития качества. Строевые упражнения.
- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.
- Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- Упражнение для развития скоростносиловых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты.

## **3. Специальная подготовка.**

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки и через препятствия.

- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост лежа на спине, накаты вперед-назад на борцовском мосту.



- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

#### **4. Психологическая подготовка**

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

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. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

*Ведущее начало мотивации самбиста.* Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

#### **5. Участие в спортивных мероприятиях**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.



Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

**По окончании этапа обучения в спортивно-оздоровительной группы обучающиеся должны:**

*ЗНАТЬ:*

1. Технику безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.



2. Основы здорового образа жизни – режим дня, личную гигиену, гигиену питания, пагубность вредных привычек.
3. Строение тела человека, название его основных частей.
4. Правила проведения подготовительной части занятия (разминки) и названия основных упражнений разминки.
5. Историю возникновения и развития самбо.
6. Основные термины, используемые во время учебно-тренировочных занятий по самбо.

#### УМЕТЬ:

1. Выполнять упражнения подготовительной части занятия (разминки) самостоятельно, а так же проводить их со своей группой.
2. Назвать основные части тела человека.
3. Составить с помощью оптимальный режим дня, включающий в себя самостоятельные занятия и занятия в группе.
4. Выполнять самоконтроль – подсчёт ЧСС за 10 сек., взвешиваться.

#### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

1. Уровень физической подготовленности соответствующий для перехода в группу начальной подготовки:
  - гибкость
    - *позвоночник* – вставать на гимнастический и борцовский «мост», в том числе и из положения стоя.
    - *ноги* – в положении сидя или стоя с выпрямленными в коленях ногами касаться лбом коленей.
  - ловкость
    - бег 3x10 метров – 9,4 сек. (тяжёлый вес – 9,8 сек.)
    - удержание равновесия в стойке на одной ноге – 25 сек. (тяжёлый вес – 15 сек.)
  - быстрота
    - бег 30 метров – 6,0 сек. (тяжёлый вес – 6,5 сек.)
  - выносливость
    - бег 1000 метров – 5 мин. 30 сек. (тяжёлый вес - пробежать без остановки)
  - сила
    - прыжок в длину с места – 145 см. (тяжёлый вес – 130 см.)
    - отжимание в упоре лёжа – 12 раз (тяжёлый вес – 8 раз)
    - подтягивание на перекладине – 3 раза (тяжёлый вес на низкой перекладине – 10 раз)
    - поднимание туловища с закреплёнными ногами – 20 раз за 30 секунд (тяжёлый вес – 15 раз)
2. Самостраховку при падениях:
  - на грудь и живот из положения стоя



- на спину из положения полуприседа, в том числе и через партнёра
- на бок из положения стоя (сядась) и кувырком через плечо, в том числе и через партнёра

### 3. Акробатическую подготовку:

- стойки – на лопатках, на голове и на руках
- перекаты – вперёд, назад, в бок (лёжа и в группировке), в парах
- кувырки – вперёд, в том числе полёт-кувырок; назад, в том числе назад на прямые ноги; через плечо (правое и левое), в парах
- перевороты – боком, вперёд
- передвижения на «борцовском мосту» - «забегания» и перевороты через стойку на голове вперёд (назад) с помощью

### 4. Базовую технику самбо:

- Стойки – основная (фронтальная, правая, левая); защитная (фронтальная, правая, левая)
- Перемещения – в положении стоя шагом и бегом (обычными, приставными и скрестными шагами), а так же прыжками; в положении лёжа – реползания и перелазания.
- Повороты – на право и налево, кругом.
- Выведение из равновесия

*УЧАСТВОВАТЬ* в соревнованиях по ОФП и простейшим видам единоборств (СУМО или САМБО по упрощённым правилам)

## 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебно-тематический план составляется в начале учебного года. Для каждой группы разрабатывается индивидуальный маршрут освоения программы с учетом календарного учебного графика.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 мая	36	108	108	2-3 раза в нед. по 1 часу
2 год обучения	01 сентября	31 мая	36	108	144	2-3 раза в нед. по 1-1,5 часа
3 год обучения	01 сентября	31 мая	36	108	216	2-3 раза в нед. по 1-1,5 часа



### 3. Методическое обеспечение

#### 3.1. Методический материал

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

2. Формы организации занятий: групповые, индивидуальные

3. Методы, используемые на занятиях: повторный, соревновательный, игровой.

Методы обучения, используемые на занятиях, носят комплексный характер: Практический (разучивание упражнений по частям и в целом, строго и частично регламентированные упражнения). Словесный (объяснение, описание, разбор). Наглядный (показ, использование спортивного инвентаря, демонстрация медиа материалов). Методы развития силовых способностей:

1. Метод неопредельных усилий характеризуется использованием неопредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения и направленности развития силовых способностей используют определенное количество повторений от 8-10 до 100. По мере утомления степень мышечных усилий к концу выполнения упражнения должна приближаться к максимальной.

2. Метод динамических усилий характеризуется созданием максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Этот метод применяется для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

3. "Ударный" метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения. Например, спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения с использованием непрерывных отягощений выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

5. Игровой метод предусматривает развитие силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

Методы развития быстроты

1) Повторный метод, являющийся основой в воспитании быстроты, т.к. любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.

Разновидности повторного метода: повторное выполнение упражнений с около предельной и предельной быстротой; повторное выполнение упражнений в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в затрудненных условиях.



2) Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

3) Переменный метод предусматривает чередование наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

4) Игровой метод – в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

5) Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения.

Методы развития специальной выносливости

1) Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и с дозированными интервалами отдыха (1-3 минуты, иногда 15-30 секунд). Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха.

2) Повторный метод.

3) Игровой метод.

Методы воспитания общей выносливости

1) Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

2) Переменный метод отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения.

3) Метод круговой тренировки.

4) Соревновательный метод

5) Игровой метод.

Методы развития гибкости

1) Повторный.

2) Соревновательный.

Для развития координационных способностей используются следующие методы:

1) Повторный (метод стандартно-повторного упражнения) – т.к. овладеть сложными двигательными действиями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

2) Метод вариативного упражнения – выполнение действий, приемов в различных условиях, например, с различной скоростью, силой, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в приседе), в различных направлениях, «зеркальное» выполнение упражнений, после воздействия на вестибулярный аппарат (вращений, кувырков), исключение зрительного контроля.

3) Игровой метод.

Методы психологической подготовки

Методы: убеждение, беседы, наглядный пример педагога, мастеров самбо, поощрение, наказание, практические приучения (суть: постоянно и настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении этикета, традиций, спортивных правил, пока эти нормы не станут привычными), метод постепенного усложнения задач.



**Формы организации учебного занятия.** Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания в том или ином построении. Этот метод используется во всех частях занятия при выполнении несложных общеразвивающих и акробатических упражнений, базовой техники. Разновидностью фронтального способа является сменный способ при выполнении упражнений с партнером (парные упражнения), когда половина занимающихся помогает другой половине при растяжке или наработке ударов по лапам. После выполнения задания вторая половина оказывает помощь первой.

Важное условие – такое расположение учеников, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь - учеников.

1. Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких подгруппах (группах) разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на подгруппы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, ростовых и весовых показателей. В каждой подгруппе занимающиеся могут выполнять упражнения одновременно (фронтально), либо друг с другом, т.е. поточно, например, при работе на снарядах.

2. Индивидуальная форма заключается в том, что ученикам предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям.

3. Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также в разминку и основную часть занятия, сочетая их с упражнениями на силу и расслабление.

**Педагогические технологии** - группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.



**3.2. Учебный материал**  
**прохождения учебного материала СОГ-1 (спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения)**

Раздел	№ по плану	Упражнение	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Строевая подготовка	1.1.1.	Строевые приёмы на месте - выполнение команд "Становись", "Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Отставить".	У	З							
	1.1.2.	строевые приёмы на месте - расчёт по порядку (на первый второй и т.п.)			У	З					
	1.2.1.	построение в одну шеренгу	У	З							
	1.2.2.	построение в колонну по одному			У	З					
	1.2.3.	размыкание в строю приставными шагами (от направляющего, от середины, от замыкающего)		У	З						
	1.3.1.	перестроение из одной шеренги в две и обратно							У	З	
	1.4.1.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) прямо	У	З							
	1.4.2.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) в обход	У	З							
	1.4.3.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) по кругу			У	З					
	2.1.1.	повороты на месте направо (налево)				У	З				
	2.1.2.	повороты на месте кругом					У	З			
	3.1.1.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя на коленях		У	З						
	3.1.2.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения полуприсядь			У	З					
3.1.3.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя				У	З					
3.2.1.	самостраховка при падении на спину из положения приседа в группировке					У		У			
3.2.2.	самостраховка при падении на спину из положения приседа в группировке							У			
3.3.1.	самостраховка при падении на бок - из положения лёжа на боку перекаты с ударом ладонью							У	З		
3.3.2.	самостраховка при падении на бок из положения приседа								У	З	
3.3.5.	самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через правое (левое) плечо из положения стоя на колене									У	З
		газовая техника									







## ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала СОГ-2 (спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения)

Раздел	№ по плану	Упражнение	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
Строевая подготовка	1.1.2.	строевые приёмы на месте - расчёт по порядку (на первый второй и т.п.)	У	З											
	1.2.1.	построение в одну шеренгу	П												
	1.3.2.	перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) в движении		У	З										
	1.4.2.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) в обход	П												
	1.4.4.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) по диагонали		У	З										
Газовая техника	1.4.5.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) противходом		У	З										
	3.1.3.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя		У	З										
	3.1.4.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя правым (левым) боком к месту падения		У	З										
	3.1.5.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя спиной к месту падения							У	З					
	3.2.2.	самостраховка при падении на спину из положения приседа в группировке						У	З						
	3.2.3.	самостраховка при падении на спину из положения полуприседа						У	З						
	3.2.4.	самостраховка при падении на спину из положения стоя								У	З				
	3.2.5.	самостраховка при падении на спину из положения сидя на лежащем партнёре										У	З		
	3.3.2.	самостраховка при падении на бок из положения приседа		У	З										
	3.3.3.	самостраховка при падении на бок из положения полуприседа		У	З										
	3.3.4.	самостраховка при падении на бок из положения стоя (сидя)						У	З						
	3.3.5.	самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через правое (левое) плечо из положения стоя на колене								У	З				
4.1.1.	стойка основная фронтальная	У	З												
4.1.2.	стойка основная правая (левая)	У	З												











## ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала СОГ-3 (спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения)

Раздел	№ по плану	Упражнение	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Строевая подготовка	1.2.1.	построение в одну шеренгу	П									
	1.2.4.	доклад дежурного	У	З								
	1.3.2.	перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) в движении		У	З							
	1.4.2.	передвижения в колонне обычным шагом (бегом) в обход	П									
	1.5.1.	повороты в движении направо (налево)			У	З						
	1.5.2.	повороты в движении кругом				У	З					
	3.1.3.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя	П									
	3.1.4.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя правым (левым) боком к месту падения	У	З	З							
Базовая техника	3.1.5.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя спиной к месту падения			У	З						
	3.1.6.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя после толчка партнёра					У	З				
	3.1.7.	самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя с захваченными ногами							У	З		З
	3.2.2.	самостраховка при падении на спину из положения приседа в группировке	П									
	3.2.3.	самостраховка при падении на спину из положения полуприседа		П								
	3.2.4.	самостраховка при падении на спину из положения стоя	У	З	З							
	3.2.5.	самостраховка при падении на спину из положения сидя на лежащем партнёре			У	З						
	3.2.6.	самостраховка при падении на спину из положения сидя на партнёре стоящем на коленях и локтях						У	З			
	3.2.7.	самостраховка при падении на спину из положения стоя садясь на партнёра стоящего в упоре стоя на коленях								У	З	З
	3.2.8.	самостраховка при падении на спину из положения стоя после толчка партнёра с захваченными ногами									У	З



3.3.3.	самостраховка при падении на бок из положения полуприседа	П							
3.3.4.	самостраховка при падении на бок из положения стоя (садясь)	У	3	3					
3.3.5.	самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через правое (левое) плечо из положения стоя на колене			П					
3.3.6.	самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через правое (левое) плечо из положения стоя				У	3	3		
3.3.7.	самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через правое (левое) плечо из положения стоя через партнёра							У	3
4.1.1.	стойка основная фронтальная	П							3
4.1.2.	стойка основная правая (левая)	П							
4.2.1.	стойка защитная фронтальная	У							
4.2.2.	стойка защитная правая (левая)	У							
5.2.1.	передвижения приставными шагами вперёд (назад)	П							
5.2.2.	передвижения приставными шагами вправо (влево)	П							
5.2.3.	передвижения приставными шагами по кругу вправо (влево)	П							
5.3.1.	передвижения "скрестным" шагом правым (левым) боком вперёд	У	3	3					
5.4.1.	передвижения прыжками на двух ногах			П					
5.4.2.	передвижения прыжками на одной ноге			П					
6.1.1.	поворот на право (лево) шагом назад с правой (левой)				У	3			
6.1.2.	поворот на право (лево) шагом вперёд с правой (левой)				У	3			
6.1.3.	поворот на право (лево) шагами одна вперёд, другая вперёд по диагонали с правой (левой)					У	3		
6.1.4.	поворот на право (лево) шагами одна назад, другая назад по диагонали с правой (левой)					У	3		
6.1.5.	поворот на право (лево) прыжком						П		
6.2.1.	поворот кругом «скрестным» шагом, одна вперёд другая назад по диагонали с правой (левой)					У	3		
6.2.2.	поворот кругом «скрестным» шагом, одна назад другая вперёд по диагонали с правой (левой)					У	3		
6.2.3.	поворот круговым шагом вперёд с правой (левой)						У	3	
6.2.4.	поворот круговым шагом назад с правой (левой)						У	3	
6.2.5.	поворот кругом прыжком в право (лево)							П	
6.2.6.	поворот кругом "разножкой" в право (лево)							У	3
7.1.2.	выведение из равновесия вперёд (назад) на месте	У	3						

Газовая техника

Газовая техника





8.5.4.	передвижения в положении присев вправо (влево) приставными шагами	П							
8.5.5.	передвижения в положении присев вправо (влево) прыжками	П							
8.5.7.	перекаты вперёд (назад) из положения приседа в группировке	П							
8.6.3.	передвижение в упоре присев сзади вправо (влево) приставными шагами ("тараканчики")	П							
8.6.4.	передвижение в упоре присев сзади вперёд (назад) ("тараканчики")	П							
8.7.2.	передвижение в положении упора стоя на коленях вперёд (назад)	П							
8.7.3.	передвижение в положении упора стоя на коленях вперёд (назад) с партнёром лежащим на спине ("черепашки")		У	З					
8.7.4.	передвижение в положении упора стоя на коленях вперёд (назад) с партнёром сидящим на спине ("наездники")						У	З	
8.7.5.	перекат в сторону из положения упора стоя на коленях								
8.7.6.	перекат в сторону из положения упора стоя на коленях с партнёром ("черепашки")								П
8.8.2.	положение гимнастического "моста" из положения стоя	У	З						З
8.8.3.	передвижение на гимнастическом мосту вперёд (назад)				П				
8.8.4.	передвижение на гимнастическом мосту вправо (влево)					П			
8.8.5.	положение на "борцовском мосту" из положения лёжа		У	З					
8.8.6.	передвижение в положении на борцовском мосту вперёд (назад) через стойку на голове и руках ("переходы")						У	З	З
8.8.7.	передвижение в положении на борцовском мосту по кругу вправо (влево) с закреплёнными головой и руками ("забегания")						У	З	З
9.1.5.	передвижения в стойке на одной, вторая назад ("ласточка") прыжками	У	З						З
9.1.6.	стойка на лопатках перекатом назад	П							
9.1.7.	стойка на лопатках кувырком вперёд				П				
9.1.8.	стойка на голове и руках				П				
9.1.9.	стойка на кистях	У	З	З					
9.1.10.	передвижения в стойке на кистях	У	З	З					
9.1.11.	прыжок на ноги из положения стойки на кистях сгибаясь ("курбет")	У	З	З					
9.2.1.	кувырок вперёд через правое (левое) плечо	П							
9.2.2.	кувырок вперёд в группировке	П							
9.2.3.	длинный кувырок вперёд в группировке				П				
9.2.4.	полёт-кувырок						У	З	
9.2.5.	полёт-кувырок через партнёра						У	З	

акробатическая подготовка







### 3.3. Форма аттестации

**Переводные требования нормативов ОФП и СФП** по годам обучения разработаны на основе примерных учебных программ в соответствии с возрастом обучающихся, их весовой категорией и особенностями организации учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШОР по самбо и дзюдо «Родной карай – Спорт (Приложение № 1, № 2, № 3).

## 4. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал, соответствующий требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.;

- спортивное оборудование,
- учебная литература.

## 5. Рабочая программа воспитания

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

*Сущность и структура воспитательного процесса.*

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности ребёнка. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

*Компоненты воспитательной работы:*

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

*Задачи и содержание воспитательной работы.*



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

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

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

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

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

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

#### *Методы и формы воспитательной работы.*

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

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности занимающихся, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение занимающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;



- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;

*Систематический контроль за успехами занимающихся.*

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в процессе занятия, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать занимающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

В целях эффективности воспитания 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.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости,



снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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 самбиста.

## **6. Система контроля**

### **6.1. Медицинский контроль.**

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям по Программе состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.



## **6.2. Педагогический контроль.**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

При проведении педагогического контроля используются Комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности занимающихся.

Тренер вправе самостоятельно выбирать систему и форму оценок занимающихся.

Для занимающихся 6-8 лет динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки.

## **6.3. Техника безопасности**

При проведении занятий по общефизической подготовке

На занятия допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности. Занимающимся запрещается тренироваться, имея на себе серьги, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порваны швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера. Не начинать выполнять задание, не до конца поняв его. При плохом самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации



## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

### Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпроса РФ № 629 от 27.07.2022 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерная программа воспитания;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41;
- Устав ГАУ ДО РО «СШОР «Родной край – Спорт» ;
- Должностные инструкции педагогов дополнительного образования

### Литература для педагогов

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1967
2. Борьба самбо: Справочник/Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.



5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.

7. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт. 2003

8. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005..

9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: ФиС, 1976.

10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФТ, 1996.

### Литература для обучающихся

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. М.: Просвещение, 2019г .

2. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. -М., 1997

4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/sport/>)

- Всероссийский реестр видов спорта. (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>)

- Единая всероссийская спортивная классификация (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>)

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. ([http://www.minsport.gov.ru/useful\\_documents.php/](http://www.minsport.gov.ru/useful_documents.php/))

2. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва. (<https://fcpsr.ru/cat/2/37/79>)

3. Сайт Министерства физической культуры и спорта Рязанской области (<https://minsport.ryazangov.ru/activities/prikazy-o-prisvoenii-sportivnykh-zvaniy-i-sudeyskikh-kategoriy/>)

4. Библиотека международной спортивной информации (<https://uralgufk.ru/news/Biblioteka-mezhdunarodnoy-sportivnoy-informacii-elektronnaya-biblioteka-s-udobnym-i-besplatnym>)

5. Официальный сайт Международной Федерации самбо (<https://sambo.sport/ru/>)



6. Сайт Всероссийской Федерации самбо (<https://www.sambo.ru/>)
7. Сайт ГАУ ДО РО «СШОР по самбо и дзюдо «Родной край – спорт» (<https://rksport.ru>).

**Переводные нормативы для спортивно-оздоровительной группы  
1 года обучения**

<b>В движении</b>	
1	Кувырок вперед в группировке.
2	Кувырок назад в группировке.
3	Кувырок вперед через правое и левое плечо вперед (три раза через правое, три раза через левое).
4	Передвижение "по-пластунски" вперед толкаясь локтями и коленями.
5	Передвижение в положении лежа на спине отталкиваясь ногами в положение на боку "креветка".
<b>На месте</b>	
1	Самостраховка при падении на спину из положения стоя
2	Перекат с колен в положении лёжа на груди ("промокашка").
3	1. положение гимнастического "моста" из положения лежа (фиксация 3 сек.) 2. стойка на одной ноге, вторая назад ("ласточка") для тяжёлой
4	Переворот с захватом рук сбоку (переход на удержание сбоку)
5	Бросок задняя подножка (атакуемый стоит на одном колене)



**Переводные нормативы для спортивно-оздоровительной группы  
2 года обучения**

<b>В движении</b>	
1	Кувырок вперед через партнера (положение низкий партер).
2	Стойка на голове и руках 3 сек.
3	Передвижение "по-пластунски" вперед без помощи ног.
4	Переворот правым и левым боком - "колесо" (два раза правым, два раза левым).
5	1. передвижение в положении упор лежа вперед прыжками, ноги держит партнер "тачка" 2. без прыжков для тяжей
<b>На месте</b>	
1	Самостраховка при падении на спину из положения стоя после толчка партнера с захваченными ногами
2	Самостраховка при падении на грудь (живот) из положения стоя с захваченными ногами
3	1. положение на "борцовском мосту" из положения лежа. (фиксация 5 сек.) 2. упражнение "березка" (для тяжей)
4	Переход на удержание из программы на выбор экзаменатора
5	Бросок из программы на выбор экзаменатора

**Переводные нормативы для спортивно-оздоровительной группы  
3 года обучения**

<b>В движении</b>	
1	Полет - кувырок через партнера (положение высокий партер)
2	1. кувырок назад с выходом в стойку на прямые ноги 2. ноги на ширине плеч (для тяжей)
3	1. рондат 2. колесо (для тяжей)
4	1. передвижения в стойке на руках (5 шагов) 2. передвижения в стойке на одной ноге, вторая назад ("ласточка") прыжками 10 шагов (для тяжей)
5	Забегания на борцовском мосту в правую и левую сторону. (два круга вправо, два влево.)
<b>На месте</b>	
1	3 броска на выбор экзаменатора
2	2 удержания на выбор экзаменатора