

СОГЛАСОВАНО:



Начальник
МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Люнгвиц
« » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
МБУДО «Комплексная спортивная школа
Саткинского муниципального района»
А.В. Решотко
« » 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «САМБО»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Самбо» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «самбо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 12 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00 часа.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов;

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

К концу учебного года обучающиеся

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- осваивают основные средства ОФП;

- осваивают основные технические действия;

- повышают уровень функциональной подготовки.

В случае невыполнения спортивного разряда или отсутствием вакантных мест на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо, обучающимся предоставляется возможность продолжить обучение по данной Программе.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	%	количество часов в год	
1.	Теоретическая подготовка	4	8	11
2.	Общая физическая подготовка	30	62	83
3.	Специальная физическая подготовка	18	37	50
4.	Техническая подготовка	37	77	102
6.	Тактическая, психологическая подготовка	8	17	22
7.	Инструкторская и судейская практика	1-2	2	4
8.	Тестирование и контроль	1-2	4	4
9.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
10.	Медицинский контроль	Вне сетки часов		
11.	Участие в спортивных мероприятиях	Вне сетки часов		
12.	Количество часов в год		207	276
13.	Количество часов в неделю		4,5	6

Формы промежуточной аттестации:

-выполнение комплекса контрольных упражнений;

-тестирование;

-опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

Рабочая программа для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тематический план

Возраст обучаю-щихся	Вид спортивной подготовки	Краткое содержание
6-9 лет	Общая физическая подготовка	
	Строевые упражнения, строевые приёмы, выполнение строевых команд	Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
	Бег	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

«Разминка самбист»	Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки «ноги врозь». Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо, с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
Акробатика	Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.
Подвижные игры	Игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.
Упражнения для развития выносливости	Варьирование времени (объема) работы, варьирование темпа (интенсивности) работы, увеличение нагрузки (затраты силы)
Упражнения для развития быстроты	Уменьшением времени (с облегчением условий, без облегчения условий, реакции), уменьшением времени (с облегчением условий, без облегчения условий, реакции)
Упражнения для развития ловкости	Упражнения с изменением исходных положений, "зеркальное выполнение", изменение скорости и темпа, изменение пространственных границ, смена способов выполнения, усложнение упражнения дополнительными движениями, изменение сопротивления партнеров, выполнение действия в состоянии усталости, выполнение действий при наличии сбивающих факторов, координация упражнений

Упражнения для развития гибкости	Активные (динамической нагрузкой, статической нагрузкой), пассивные (динамические, статические).
Специальная физическая подготовка	Упражнения: падение с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад). Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу). Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кисти назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.
Упражнения для развития выносливости	Длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими соперниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей "отдохнуть", схватки с задачей "быстрее выиграть".

Упражнения для развития быстроты	Увеличение собственной быстроты движений (схватки с опережением, схватки с форой малой продолжительности, схватки с легким противником, схватки со "спуртами", кратковременные схватки, схватки с нарастанием времени), уменьшение быстроты движений противника (противодействие усилиям противника, увеличение пути движения противника, увеличение момента инерции, схватки с тяжелыми и менее опытными противниками, схватки с легкими и слабыми противниками).
Упражнения для развития ловкости	Изменение условий проведения схваток (ковра, наличие зрителей), схватки с различными противниками (по телосложению, по физическому развитию, по технике, по тактике, по психологической подготовке, на выполнение "коронного приема").
Упражнения для развития гибкости	Уменьшение амплитуды атакующих действий (изменением исходных положений, изменением захвата, изменением точки приложения усилия, изменением структуры приема), уменьшение амплитуды защитных действий противника (изменением положения противника, созданием препятствий на пути противника, сковыванием).
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в отборочных, контрольных соревнованиях.
Техническая подготовка	
Приемы нападения	Броски (руками, ногами, туловищем), сковывания (удержания, болевые), удары (руками, ногами, туловищем).
Броски	Руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног), ногами (подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову), туловищем (через бедро, через спину).
Болевые приемы	На руки, рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча), ущемления двуглавой мышцы плеча; на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы бедра, ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения двуглавой мышцы бедра.
Удержания	Сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, выполнение комбинаций из бросков, симметричная матрица построения контрприемов, выполнение приемов с различными захватами, выполнение приемов при различном взаимном расположении самбистов, выполнение бросков в движении (маневрирование), выполнение приемов с использованием физических качеств, приемы защиты от бросков.

10-14 лет	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	
	Тактическая подготовка	Тактика проведения захватов, тактика проведения удержаний, тактика проведения бросков, сковывающие, опережающие, выводящие из равновесия действия, обманные действия (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки). Проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в учебном поединке добиться их успешного выполнения; постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя. Понятие физическая культура и спорт, краткий обзор развития самбо, краткие сведения о строении и функциях организма, гигиенические знания, закаливание, режим дня.
	Теоретическая подготовка	
	Психологическая подготовка	Воспитание волевых качеств, воспитание смелости, воспитание выдержки, воспитание настойчивости, воспитание решительности, воспитание инициативности, формирование моральных качеств самбиста, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.
	Инструкторская и судейская практика	Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.
	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	Углубленный и этапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.
10-14 лет	Общая физическая подготовка	
	Разминка самбиста	Разминка в движении по коврику. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.
Стретчинг	Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером.
Упражнения для развития силы	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползания, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».
Упражнения с сопротивлением партнера	Упражнения в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
Упражнения на гимнастической стенке	Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться в и.п. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти
	в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой	Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через неё, как через скакалку. Лежа на спине, пронести ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.
Упражнения с мячом	Упражнения с набивным, теннисным мячом. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Разновидности бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.
Акробатика	Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев, присев на правую, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.
Специальная физическая подготовка	

Падение с приземлением на голову	Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без
	помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).
Падение с приземлением на туловище	Падение на бок. Группировки на бок. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседаая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину	Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.
Упражнения для выведения из равновесия	Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить
Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.
Упражнения для подножек	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движениями типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).
Упражнения для подхватов	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.
Техническая подготовка	
Приемы нападения	Броски (руками, ногами, туловищем), сковывания (удержания, болевые), удары (руками, ногами, туловищем).
Броски	руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног), ногами (подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову), туловищем (через бедро, через спину, через грудь).
Болевые приемы	- на руки: рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча), ущемления двухглавой мышцы плеча. - на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы бедра, ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения двухглавой мышцы бедра.
Удержания	сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, выполнение комбинаций из бросков, симметричная матрица построения контрприемов, выполнение приемов с различными захватами, выполнение приемов при различном взаимном расположении самбистов, выполнение бросков в движении (маневрирование), выполнение приемов с использованием физических качеств, приемы защиты от бросков.

	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	
Тактическая подготовка		Тактика проведения удержаний и болевых, сковывающие, опережающие, выводящие из равновесия действия, обманные действия (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки), комбинации из известных видов удержаний, удушающих и болевых приемов, комбинации из известных бросков.

	Теоретическая подготовка	Понятие физическая культура и спорт, краткий обзор развития самбо, краткие сведения о строении и функциях организма, гигиенические знания, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, основы техники и тактики самбо, общая и специальная подготовка самбиста, краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста, морально-волевая подготовка, правила соревнований, их организация и проведение, места занятий, оборудование и инвентарь.
	Психологическая подготовка.	Воспитание волевых качеств, воспитание смелости, воспитание выдержки, воспитание настойчивости, воспитание решительности, воспитание инициативности, формирование моральных качеств самбиста, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.
	Инструкторская и судейская практика	Овладение терминологией, командным языком, проведение строевых и порядковых упражнений, основные методы построения тренировочного занятия, проведение разминки совместно с тренером, судейство соревнований в роли секундометриста, помощника бокового судьи. Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их, проведение совместно с тренером разминки и заключительной части занятия, судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований в качестве помощника.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, массаж, использование средств переклочки видов спортивной деятельности, сауна. Медицинское обследование. Тестирование и контроль.
15-18 лет	Общая физическая подготовка	Работа с эспандером кистевом (упражнения на гимнастических снарядах (перекладина - подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья - отжимание); упражнения с отягощениями (штанга - жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах); бег, плавание, спортивные игры. Поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Специальная физическая подготовка	Выполнение упражнения подвороты на прием за 1 мин времени); упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка - количество движений, прыжков за 1 минуту времени); специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.
Техническая подготовка	
Подножки	Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.
Подсечки	Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.
Зацепы	Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри.

	Обвив с захватом разноименной руки и туловища. Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону. Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи. Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками. Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища. Болевой приём рычага локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычага локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног. Болевой приём рычага плеча противнику, лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног. Активные и пассивные защиты от технического действий в положении лёжа. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лёжа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	«Коронные» приемы и их связи, вспомогательные приемы, технические действия в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые); искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучение действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом; обучение контрприемам против конкретных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит»; отработка навыков самбо с различным противником «левой», «правшой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным; обучение бороться на фоне усталости, создание благоприятного расположения и уважения к себе судей, имитирование активности, удержание преимущества, особенно в конце схватки или отыгрывание за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.
Тактическая подготовка	

	Теоретическая подготовка	Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в случае возникновения ЧС, оказание первой доврачебной помощи. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства. Для каждого обучающегося составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результаты планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.
	Психологическая подготовка	Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям, решение типов установок к соревнованиям ("на победу", "на превышение собственного результата", "на отбор к другому старту"), формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.
	Инструкторская и судейская практика	Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц); ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); подвижные игры (в периоды активного отдыха); посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц); посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости); работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Постатный медицинский осмотр. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольных нормативов
--	--	--

Оценочный материал

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития «Самбо»; правила соревнований в «Самбо»;

выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "самбо"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Методические материалы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по самбо;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются двигательные действия, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренер - преподаватель предлагает выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок* должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру содержание тренировочного занятия.

Несколько тренировочных занятий определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	-беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых -учебные знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практический показ	-учебные и - методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ	-учебные и методические пособия; -научно-методическая	Контрольные нормативы по общей физической подготовке

		и подбор упражнений	литература	
Техническая подготовка	- тренировочное занятие- групповая; - подгрупповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - учебно- методическая литература; - спортивный инвентарь	Контрольные упражнения. Текущий контроль
Итоговая аттестация	- фронтальная; - индивидуально- фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; - методические пособия	Протокол

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Самбо – это вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, включающая наиболее эффективные приемы из национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям до 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5- 8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и

способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: броски, подножки, подсечки, зацепы, подхваты.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру – преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительное значение - имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с учащимися этого возраста

тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных самбистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм

К занятиям самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинскую справку от врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила самбо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено. Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещённых приёмов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнёром,

разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приёмов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

Не бросать партнёра, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Информационное обеспечение Программы

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
2. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
3. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
4. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996
5. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство.
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. www.sambo.ru - Федерация самбо России
4. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по самбо.