

Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Центр дополнительного образования «Лад»

Рассмотрена на педагогическом  
совете «Центра дополнительного  
образования «Лад».

Протокол № 3 от «05»  
февраль 2021 г.

Утверждаю:

Директор МБУДО «ЦДО «Лад»

Т.А. Хаценюк

2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я САМБИСТ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ «САМБО»**

Возраст обучающихся – 6-15 лет  
Срок реализации программы – 1 год,

Составитель программы:  
Макогон Никита Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2021 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я Самбист» объединение «Самбо»

Составитель: Макогон Н.В.,

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории МБУ ДО «ЦДО «Лад»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я Самбист» направлена на формирование основ общей физической подготовки, развитие учебно-тренировочных способностей, обучающихся 6-15 лет средствами физической культуры и спорта (борьба самбо); предусматривает четырехгодичный курс обучения в условиях образовательных учреждений дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях различных типов, реализующих программы дополнительного образования детей.

В основе структуры программы лежит принцип сквозного планирования, что обеспечивает непрерывность, преемственность физического воспитания, обучения борьбе самбо. Разноуровневый по физическим способностям состав групп предполагает реализацию принципов дифференциации, индивидуализации обучения с учетом образовательных интересов и возможностей обучающихся.

## ***ОГЛАВЛЕНИЕ***

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                             | 4  |
| Актуальность программы.....                            | 6  |
| Отличительные особенности программы.....               | 7  |
| Адресат программы.....                                 | 8  |
| Особенности организации образовательного процесса..... | 8  |
| Цель и задачи программы.....                           | 9  |
| Учебный план.....                                      | 12 |
| Содержание программы.....                              | 12 |
| Формы аттестации.....                                  | 25 |
| Методические рекомендации.....                         | 26 |
| Список литературы .....                                | 33 |
| Приложения.....  | 35 |

## ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

В настоящее время, когда научно-технический прогресс все более удаляет человека от природы, делает его слабым и физически, и духовно, особую значимость приобретают систематические занятия физической культурой и спортом. Борьба самбо как вид спорта достаточно полно удовлетворяет естественные желания человека: проявить свою ловкость, смелость, смекалку. Занимаясь, дети укрепляют здоровье, развиваются физически, формируют характер, уверенность в своих силах, мужество и отвагу. Универсальность борьбы как средство физического воспитания состоит в том, что единоборство – это, прежде всего, умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию. Ему необходимо хладнокровие, выдержка и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляют чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Борьба – это многогранная эмоциональная, естественная и в то же время доступная для многих деятельность. Дети могут заниматься борьбой самбо с пятилетнего возраста. Занятия включают освоение борьбы в виде игровых заданий, направленных на общее физическое развитие: повышение функциональных возможностей организма, подготовку к специфической деятельности, воспитание волевых качеств и навыков. Сохраняя обучающую и тренировочную сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий в течение года и в течение ряда лет.

Спортивная тренировка борца–самбиста более старшего возраста включает: физическую подготовку (развитие у борца физических качеств), техническую и тактическую подготовку (овладение техническими навыками, необходимыми в борьбе, умением правильно поставить схватку с различными противниками), психологическую подготовку (воспитание волевых качеств, необходимых для достижения победы).

В педагогическом процессе все эти задачи решаются во взаимной связи и обусловленности. Однако в зависимости от подготовленности борца и периода

подготовки каждой из этих задач внимание уделяется в большей или меньшей степени. На различных ступенях спортивного мастерства изменяются объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий, совершенствуется техника борьбы и тактическое мастерство спортсмена, ставятся более сложные задачи и изменяются средства, применяемые в тренировке. В этом отношении организацию работы физкультурно-спортивной направленности обеспечивает программа дополнительного образования, содействуя успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Я Самбист» (далее Программа) служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке обучающихся школьного возраста.

### **Базовая основа программы**

Программа разработана на основе:

– Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 18.06.2003 [Письмо №28-02-484/16; приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования науки России от 11.12.2006г.]);

– Требований Министерства образования Новосибирской области (приказ № 3260 от 24 декабря 2019 года «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы);

в соответствии с:

– «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», направленных письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;

– Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

с учётом:

– приоритетных направлений НОИ «Наша новая школа»;

– основных положений Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС) (утв. приказом №393 Минобрнауки от 06.10.2009 г.);

– требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования к результатам освоения основной образовательной программы (утв. Министерство образования и науки РФ);

– а также с учетом опыта педагогов дополнительного образования МБУДО ЦВР «Галактика» Вилкова В.И., Юрловой Е.А.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа направлена на формирование основ общей физической подготовки, развитие учебно-тренировочных способностей обучающихся средствами физической культуры и спорта (борьба самбо), приобщение их к здоровому образу жизни; призвана обеспечить воспитание спортивного резерва нации.

**Актуальность программы** обусловлена, прежде всего, её востребованностью в оздоровлении и физическом совершенствовании обучающихся в «век гиподинамии» и, в этой связи с необходимостью формирования навыков здорового образа жизни, а также морально-нравственных, духовных, патриотических качеств средствами активного включения детей и подростков в процесс освоения борьбы самбо.

### ***Обоснование актуальности Программы***

1. Реализация социального заказа на образовательные услуги, предоставляемые для всех без исключения категорий обучающихся, направлена на обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся; воспитание волевых, морально стойких граждан страны.

2. Занятия спортом (борьбой самбо) способствуют развитию таких качеств личности, как работоспособность, целеустремленность, ответственность, настойчивость, исполнительность, дисциплинированность, стрессоустойчивость. В процессе обучения, повышается самооценка, формируется активная жизненная позиция, навыки здорового

образа жизни, что в конечном итоге способствует успешной социализации обучающихся. Универсальные учебные действия, сформированные в ходе освоения Программы, помогают в дальнейшем личностном, творческом и профессиональном самоопределении.

3. Программа предполагает возможность подготовки обучающихся высокой квалификации – резерва сборной команды России.

**Новизна Программы** представлена в трех аспектах: модернизацией содержания обучения, модификацией структуры его построения, усовершенствованием методики обучения искусству самообороны.

### ***Обоснование новизны Программы***

1. Содержание программы способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования физической культуры и спорта, совершенствованию эффективной реализации воспитательного компонента учреждения; сохранению физического, психического здоровья обучающегося, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом. Сквозной линией в содержании Программы включены вопросы нравственного воспитания, направленные на формирование понятий и навыков здорового образа жизни, уважения к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, развитие успешности, способности к адаптации в социуме.

2. Структура Программы представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо в условиях учреждения дополнительного образования - от формирования элементарных навыков физкультурно-спортивной деятельности до овладения основными приемами современной техники, тактики борьбы самбо, который позволяет выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных учреждениях.

3. Усовершенствование методики обучения искусству самообороны происходит за счет расширения форм включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность, что в совокупности способствует организации содержательного досуга, удовлетворению потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

## **Отличительные особенности программы**

Программа дает возможность приобщить к занятиям физической культурой обучающихся с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни, а также с отсутствием опыта в спортивных единоборствах. Осваивая искусство самообороны, обучающиеся воспитывают в себе такие качества, как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, укрепляют свое здоровье. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения обучающегося, его увлеченности. Включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций, формированию устойчивой мотивации учения на протяжении всего тренировочного цикла. Во вводной части включение общеразвивающих, специальных подготовительных упражнений с элементами подвижных игр повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса.

## **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа создана для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности, здорового образа жизни и физического развития. В ходе реализации программы укрепляется психическое и физическое состояние занимающихся; они овладевают двигательной культурой; воспитываются нравственные, волевые и физические качества воспитанников. Содержание программы составлено с учетом возрастных особенностей занимающихся и основных педагогических принципов.

## **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся младшего, среднего и старшего школьного возраста (6-15 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья, допуск врача к занятиям данным видом спорта.

## **Объем, срок и уровни освоения программы**

Срок реализации Программы 1 год. Общее количество учебных часов – 144 часа.

Разработка Программы с учётом индивидуальных особенностей обучающихся обусловила её ранжирование на уровни (ступени) освоения (обучения).



## **Формы обучения и организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательного процесса являются *групповые занятия, которые* проводятся с соблюдением правил поведения, техники безопасности. На этапе разучивания и совершенствования технических приемов занятия проводятся по подгруппам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся.

*Формы организации образовательного процесса:*

- тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- выезды в спортивные лагеря, походы;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- спортивные вечера, праздники.

*Виды занятий:*

- учебные тренировочные занятия в борцовском зале;
- комплексные, специализированные занятия на спортивной площадке (футбольное, волейбольное и баскетбольное поля);
- легкоатлетические кроссы;
- соревнования разного уровня.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется на базе МБУ ДО «ЦДО «Лад» Первомайского района. Набор в группы проходит в начале учебного года. Группы сборные, обучающиеся могут быть зачислены в состав объединения в процессе обучения после сдачи контрольных нормативов, тестов, зачётов, соответствующих требованиям программы.

В процессе учебных тренировочных занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Реализация задач достигается с учетом специфики содержания обучения, особенностей организации и методики проведения занятий, соревнований.

Подготовка к участию в соревнованиях осуществляется в рамках организационного учебно-тренировочного процесса. Умения и навыки, получаемые

обучающимися во время учебно-тренировочного процесса, позволяют успешно выступать в различных соревнованиях по борьбе самбо.

### **Учёт возрастных особенностей**

Возрастной диапазон обучающихся, в котором реализуется Программа - 6–15 лет. Тип образовательного учреждения, цели дополнительного образования, специфика содержания программы, особенности условий её реализации и контингент обучающихся позволяют осуществлять учебно-тренировочный процесс в режиме дифференцированного обучения с разноуровневым по физическим способностям детей составом групп.

Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) как прямое продолжение раннего возраста в плане общей сензитивности приносит ребенку новые принципиальные достижения (В.С. Мухина). Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками. В дошкольном возрасте ребенок, осваивая мир постоянных вещей, овладевая употреблением все большего числа предметов по их функциональному назначению и испытывая ценностное отношение к окружающему миру, открывает для себя некоторую относительность постоянства вещей. При этом он уясняет для себя создаваемую человеческой культурой двойственную природу рукотворного мира: постоянство функционального назначения вещи относительно этого постоянства.

В то же время ребенок испытывает потребность к удержанию освоенных действий через их действие. Под влиянием конструкторской продуктивной, спортивной деятельности складываются способности мысленно расчленять видимый предмет на части, а затем объединять их в единое целое. Дети учатся выделять структуру предметов, их пространственной особенности, соотношения частей. Развитие восприятия происходит поэтапно. Важен тот факт, что у ребенка внешнее действие восприятия превращается в умственное. К старшему дошкольному возрасту в 2-2,5 раза возрастает продолжительность занятий одной и той же деятельностью. Именно в этот период необходима помощь родителей, взрослого, так как в дошкольном возрасте наблюдаются значительные индивидуальные различия в степени устойчивости внимания, что зависит от типа нервной деятельности, состояния здоровья, условий жизни ребенка.

В старшем дошкольном возрасте происходит постепенный переход от непроизвольного к произвольному запоминанию материала, причем, продуктивность запоминания в игре значительно выше. Развитие памяти тесно связано с развитием мышления. Старшие дошкольники лучше запоминают материал тогда, когда они видят связи между предметами, явлениями, понятиями.

Дошкольное детство – период развития личностных «механизмов» поведения, «первоначального фактического склада личности», развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание, осознание своих переживаний (И.Ю. Кулагина, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина).

Самым важным личностным механизмом, формирующимся в этот период, является соподчинение мотивов. Мотивы дошкольника приобретают разную силу и значимость. Ребенок включается в новые системы отношений, новые виды деятельности, появляются новые мотивы. Это мотивы, связанные с формирующейся самооценкой, самолюбием, – мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества; мотивы, связанные с усваивающимися в это время моральными нормами и т.д., начинает складываться индивидуальная мотивационная система. В старшем дошкольном возрасте ребенок приобретает способность оценивать и свое поведение, пытаясь действовать с теми моральными нормами, которые к этому возрасту им освоены. Появляется первичное чувство долга, соблюдаются элементарные этические нормы, проявляется щедрость по отношению к другому.

Усвоение норм морали важно для становления личности, так как способствует развитию у детей произвольного поведения.

В конце дошкольного возраста самосознание только формируется, благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию. Его принято считать центральным новообразованием дошкольного детства. На основе развития эмоциональной самооценки («я хороший», «он плохой»). По своему поведению, которое формируется на основе принятых норм в семье, ребенок начинает судить о моральных качествах. Его оценка совпадает с оценкой близких людей. К шести годам у ребенка остается завышенная самооценка, но хвалят себя уже не в такой открытой форме, как было ранее. В целом самооценка довольно высока в старшем дошкольном возрасте, что позволяет осваивать новые виды деятельности, без страха включается в занятия.

В возрастном периоде 6-7 лет следует отметить две важнейшие функции и линии развития воображения. Одна связана с освоением знаково-символической деятельности и определяется ролью механизмов воображения в овладении ребенком произвольного внимания, памяти, логического мышления. Вторая функция воображения связана с ориентировочно-исследовательской эффективно-познавательной деятельностью, которая помогает ребенку понять и прочувствовать смысл человеческой, деятельности, поступков окружающих и собственных действий для себя и других, мысленно проиграть различные варианты действий и пережить смысл их последствий (А.В. Запорожец, 1986г).

У детей 8-10 лет точность движений развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50 %. Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением проприоцептивной чувствительности. Она достигает в 10-12-летнем возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные сложные по технике упражнения являются для них более доступными, чем для подростков 12-14 лет.

В возрасте с 12-14 лет на фоне общего созревания организма интенсивно развивается двигательная сфера детей. Этот период весьма благоприятен для занятий физической культурой и спортом. Интенсивность физического развития (быстрый рост скелета, формирование изгибов позвоночника, особенности развития сердечнососудистой системы и др.) требует постоянного врачебного контроля и разумно организованного двигательного всего жизненного режима детей.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличение массы тела, показателей развития мышечной системы. В 12 - 14 лет длина тела увеличивается на 9-10 см, а в 14 -18 лет на 7-8 см. При этом рациональная физическая нагрузка не оказывает существенного влияния на рост тела.

В этом возрасте наблюдаются высокие темпы прироста мышечной массы. Отношение массы мышц к массе тела в 12 лет составляет около 30%. В связи с увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила. Максимальный прирост силы на 1 кг массы у подростков наблюдается до 14 лет. После этого темпы прироста относительной мышечной силы снижаются. С особой осторожностью нужно использовать упражнения с отягощениями, выполняемые в положении стоя. Следует учитывать, начиная с 14-летнего возраста, что выполнение таких упражнений может привести к изменениям в позвоночнике, к изменению самого типа позвонков, утолщению покровных пластинок. Рекомендуется выполнять упражнения в положении лежа.

**Режим работы** соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03, от 04.07.2014г. №41.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование обучающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 15 человек.

Занятия проводятся 2 - 4 раза в неделю и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Группа 1 года обучения из расчёта 4 часа в неделю (144 часов в год)

**Цель программы:** физическое развитие, сохранение, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта (борьба самбо).

**Задачи программы:**

*Образовательные (предметные):*

- приобретение необходимых теоретических, методических знаний в области борьбы самбо, гигиены, самоконтроля;
- овладение основными приемами современной техникой, тактикой борьбы самбо;
- формирование навыков участия в соревнованиях разного уровня.

*Личностные:*

- формирование мотивации к занятиям борьбы самбо;
- формирование умения применять приобретенные навыки в повседневной жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

*Метапредметные:*

#### Познавательные

- формирование навыка учебной, познавательной деятельности;
- развитие способности поиска учебной информации, ее анализа, систематизации, использования в практической деятельности.

#### Коммуникативные

- развитие навыка общения в коллективе;
- формирование умения воспринимать себя как часть коллектива.

#### Регулятивные

- формирование умения планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий, анализировать свою деятельность, оценивать свои возможности;
- формирование навыков решения нестандартных задач.

### Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование<br>базовых тем  | 1 год<br>обучения                        |
|----------|--|--|
| 1        | Теоретические сведения   | 10                                       |
| 2        | Общая физическая подготовка  | 70                                       |
| 3        | Специальная физическая подготовка  | 29                                       |
| 4        | Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы в стойке и партере | 25                                       |
| 5        | Участие в соревнованиях  | Согласно календарному плану соревнований |
| 6        | Контрольное тестирование   | 10                                       |
|          | <b>ИТОГО:</b>  | 144часа                                  |

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная ступень)

| Наименование базовых тем                     | Общее количество часов |            | Форма аттестации/контроля    |
|--|------------------------|------------|------------------------------|
|  | Теория                 | Практика   |                              |
| Теоретические сведения (10 часов)            | 10                     |            | беседа                       |
| Общая физическая подготовка (70 часов)       | 10                     | 60         | наблюдение                   |
| Специальная физическая подготовка (29 часов) | 9                      | 20         | наблюдение                   |
| Изучение техники приемов борьбы (25 часов)   | 5                      | 20         | соревнование                 |
| Контрольное тестирование (10 часов)          |                        | 10         | сдача контрольных нормативов |
| <b>Итого:</b>                                | <b>34</b>              | <b>110</b> | <b>144 часа</b>              |

### Содержание обучения

*Теоретические сведения.* Беседы, семинары, изучение базовых тем – это *Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, техники приемов борьбы.* Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к обучающимся.

*Общая физическая подготовка.* Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); легкая атлетика (бег, прыжки, метания); тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в пере ползании).

*Специальная физическая подготовка.* Учебные задания (тренировка захватов, подготовок к броскам, ответных приемов, игры в дебюты, теснения, касания); учебно-тренировочные схватки по заданию; вольные схватки (правила борьбы).

*Изучение техники приемов борьбы:*

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекалом с коленей и перекалом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекал через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

*Контрольное тестирование.* Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; тяжелая атлетика, набрасывание.

### 1 год обучения

|    | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ                                       | 8-12 лет          |      |      |         |      |      |
|----|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
|    |  | мальчики          |      |      | девочки |      |      |
|    |  | 5                 | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1  | Бег 60 м. (сек)  | 10,0              | 10,6 | 11,2 | 10,4    | 10,8 | 11,4 |
| 2  | Бег 200 м. (сек)   | 36,0              | 39,0 | 45,0 | 37,0    | 40,0 | 47,0 |
| 3  | Бег 300 м. (мин.сек.)  | 58,0              | 1,05 | 1,15 | 1,00    | 1,10 | 1,2  |
| 4  | Бег 3x10 м. (мин.сек.)                                       | 8,5               | 9,3  | 9,7  | 8,9     | 9,7  | 10,1 |
| 5  | Бег 1500 м. (мин.сек.)                                       |                   |      |      |         |      |      |
| 6  | Бег 2000м. (мин.сек.)  | без учета времени |      |      |         |      |      |
| 7  | Прыжок в длину с места (см.)                                 | 157               | 134  | 120  | 150     | 127  | 114  |
| 8  | Прыжок в длину с разбега (см.)                               | 340               | 300  | 260  | 300     | 260  | 220  |
| 9  | Прыжок в высоту с разбега (см.)                              | 110               | 100  | 85   | 105     | 95   | 80   |
| 10 | Метание мяча (м.)  | 34                | 27   | 20   | 21      | 17   | 14   |
| 11 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)              | 20                | 14   | 8    | 19      | 14   | 4    |
| 12 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)             | 6                 | 4    | 3    |         |      |      |
| 13 | Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)               | 38                | 32   | 26   | 28      | 24   | 18   |
| 14 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз) | 22                | 15   | 10   | 15      | 8    | 5    |
| 15 | Наклон вперед из пол. сидя (+см.)                            | 11                | 8    | 5    | 15      | 11   | 7    |



## Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы дополнительного образования по самбо.

*Образовательные (предметные) результаты*

Программные требования к знаниям:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий;
- гигиена одежды, обуви, общий режим дня;
- приобретут знания борьбы как о самобытном виде физических упражнений, виды, характер самобытной борьбы у различных народов России;
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинация, контрприёмах, терминологию самбо;
- определение терминов, понятие о всесторонне-гармоничном развитии борца;
- общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях Самбо, технику безопасности при падении;
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром.

Программные требования к умениям и навыкам:

- удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой, махом ногой (зацеп за свою руку);
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки, шеи;
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову, перекатом в сторону;

- удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног;
- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях захватом рук сбоку;
- активные и пассивные защиты от переворачивания, комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях рычагом;
- комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях скручиванием захватом руки, ноги (снаружи, изнутри), комбинирование переворачивания с удержанием поперёк;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот, комбинирование переворачивания с удержанием верхом;
- удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное;
- уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног;
- выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком, выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием, выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком;

- выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

### *Личностные результаты*

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированности патриотического сознания, гражданской позиции личности, чувство ответственности, долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны, результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, сообществах;
- развитость эстетического сознания через освоение культуры движения, культуры тела;
- сформированности ценности здорового, безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности, ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### *Метапредметные результаты*

#### Познавательные

- сформированы навыки учебной, познавательной деятельности;
- развитость способности поиска учебной информации, ее систематизации, использования в практической деятельности.

#### Коммуникативные

- развитость навыка общения в коллективе;
- сформированы умения воспринимать себя как часть коллектива.

#### Регулятивные

- сформированы умения планировать и осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий, анализировать деятельность, оценивая свои возможности;
- сформированы навыки решения нестандартных задач.

*Программа способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены, соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо, физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий, проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма, безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график как составная часть образовательной программы содержит комплекс основных характеристик образования определяющие:

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов;
- количество учебных недель или дней;

- сроки контрольных процедур, организованных выездов, соревнований и т.п.

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе по борьбе самбо, входит в структуру программы, составляется ежегодно для каждой учебной группы (приложение 5).

### Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение программы:*

- Ковер борцовский
- Мат гимнастический
- Шведская стенка
- Скамья д/пресса
- Гриф д/штанги
- Скамья для жима лежа
- Блины для грифа различных номиналов
- Гири (16, 24, 32 кг.)
- Брусья для отжиманий
- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- Гимнастические палки
- Набивные мячи
- Скакалки
- Канат
- Гантели
- Утяжелители
- Тренажеры
- Форма для самбо

| Наименование оборудования                 | Количество одновременных пользователей | Количество штук |
|---|--|-----------------|
| Манекен тренировочный                     | 10                                     | 1               |
| Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)  | 10                                     | 2               |
| Мяч футбольный                            | 10                                     | 2 штуки         |
| Резиновый амортизатор                     | 10                                     | 10 уп.          |
| Тренажер кистевой                         | 10                                     | 20              |
| Турник навесной для гимнастической стенки | 10                                     | 2               |
| Канат                                     | 10                                     | 2               |
| Брусья навесные для гимнастической стенки | 10                                     | 2               |
| Электронные весы (до 150 кг)              | 10                                     | 1               |

### *Информационное обеспечение:*

- Специальная литература (учебные пособия, книги, периодическая печать – журналы, и т.п.),
- информационные и электронные образовательные ресурсы, интернет ресурсы, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы,
- сайт учреждения «ЦДО «Лад».

### *Кадровое обеспечение:*

Для успешной реализации программы «Я Самбист» в рамках структурного физкультурно-спортивного подразделения «ЦДО «Лад» с обучающимися занимается педагог, имеющий специальное образование. Для повышения своего профессионального уровня педагог проходит раз в три года курсы повышения квалификации, проводит тренировки профессионального мастерства, участвует в профессиональных конкурсах, учебно-практических семинарах, соревнованиях, в работе педагогических советов и методического объединения, публикует статьи и методические сборники. При проведении массовых мероприятий в рамках программы могут принимать участие другие педагогические работники учреждения: педагоги-организаторы, педагог-психолог и т.д.

### *Информационные, методические и иные ресурсы:*

Для повышения качества образовательного процесса в спортивном объединении и результативности реализации программы педагог активно использует методические ресурсы учреждения, а также материалы методического опыта коллег: физкультурно-спортивной направленности.

## **Формы аттестации**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного, промежуточного оценивания. Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в соревнованиях разных уровней; выполнение контрольных нормативов,

соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований, требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия, объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля: - начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования; - промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия; - итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

### Оценочные материалы

| № п/п | Фамилия, имя ученика                       | Начало года         |                 |                    |                    | Конец года          |                 |                    |                    |
|-------|--|---------------------|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|--------------------|
|       |  | Минимальный уровень | Базовый уровень | Повышенный уровень | Творческий уровень | Минимальный уровень | Базовый уровень | Повышенный уровень | Творческий уровень |
|       |  |                     |                 |                    |                    |                     |                 |                    |                    |
|       |  |                     |                 |                    |                    |                     |                 |                    |                    |
|       |  |                     |                 |                    |                    |                     |                 |                    |                    |
|       | Количество детей на каждом уровне развития |                     |                 |                    |                    |                     |                 |                    |                    |

### Методические обеспечение программы

Реализация содержания Программы осуществляется на основе принципов спортивной подготовки с применением специфических и неспецифических методов обучения.

#### *Принципы спортивной подготовки.*

– Принцип индивидуального, максимального достижения – характеризуется тем, что главным в спорте является стремление спортсмена к наиболее полному проявлению сил и способности в форме конкретного результата и обеспечение условий для их максимального развития (подбор средств, методов).

– Принцип углубленной спортивной специализации. Этот принцип указывает, что необходимым условием для достижения результата является сосредоточение времени и сил на каком-либо избранном предмете состязания.

– Принцип углубленной индивидуализации – спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивный интерес. Принцип индивидуализации требует, чтобы спортивные тренировки тщательно обеспечивались соответствием роста нагрузок - функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных особенностей.

– Принцип единства общей и специальной подготовки - этот принцип исходит из понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием.

– Принцип непрерывности. Непрерывность тренировочного процесса характеризуется тремя основными положениями:

1. Спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и многолетних занятий, чтобы в общем режиме жизни спортсмена постоянно присутствовали факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

2. Связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерывной преемственности ближайших следовых эффектов тренировки.

3. Интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности обучающегося.

– Принцип постепенности и максимального увеличения нагрузки. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и, в то же время скоро образно. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок позволяет усилить тренировочный процесс для выполнения определенной учебно-тренировочной работы.

– Принцип волнообразности нагрузок. В спорте, как и в процессе физического воспитания возможны различные формы нагрузок: плавно восходящая, ступенчатая и волнообразная. Для процесса спортивной тренировки в наибольшей степени характерна волнообразная форма. В ней естественнее всего сосчитаются постепенное



и достаточное нарастание нагрузок с периодическим уменьшением их. Результат - обеспечение высоких темпов развития тренированности без явлений перетренировки.

– Принцип цикличности характеризует четко завершенную, повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

Методика физического воспитания включает правила обучения, которых придерживается педагог и требует их исполнения от обучающихся.

В организации учебно-спортивной деятельности обучающихся используются специфические и неспецифические методы обучения (рисунок 1). Усилить эффективность применяемых методов позволяют методические приемы как процесс взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач.

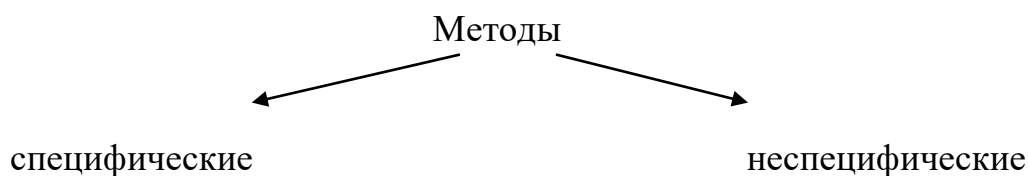


Рисунок 1 - Методы физического воспитания, используемые для реализации программы

*Специфические методы - метод частичной регламентации*, к ним относятся игровой и соревновательный.

*Игровой метод* применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

*Соревновательный метод* обладает многими признаками, характерными для соревнования, используется при любой форме организации занятий. Признаки соревновательного метода - проявление физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

### *Методы строгой регламентации:*

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; до начала снижения скорости интенсивность высокая, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в минуту), направлен на развитие скоростных и силовых способностей, применяется на отрезках (200 м) с высокой скоростью.

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок, тем больше интенсивность. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. быстро, 100 м. медленно). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод – метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма – круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

*Неспецифические методы делятся на методы:*

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности занимающихся).

### **Работа с родителями**

При реализации программы активно используются следующие формы работы с родителями.

Интерактивная: общение через и группу WhatsApp, вечера вопросов и ответов, консультации.

Традиционная: родительское собрание, семейные спортивные мероприятия.

Просветительская: использование группы в ВК ([https://vk.com/\\_ksm.sambo\\_](https://vk.com/_ksm.sambo_)) для освещения проблем воспитания и обучения детей, выпуск информационных листов, стенды и уголки для родителей.

Общественная: родительский комитет.

Совместная деятельность обучающихся, их родителей и педагогов может быть успешной, если: обучающиеся, их родители, педагоги положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл; осуществляется совместное планирование, организация и проведение итогов деятельности; с учётом желаний и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности; создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе; отсутствует навязывание, давление на обучающихся и их

родителей; действия, стиль педагога способствуют самореализации и самовыражению участников деятельности.

В работе с родителями определяются следующие пути взаимодействия учреждения с родителями: 1) создание единого воспитательного поля и единой социальной среды; 2) определение назначения и цели педагогического сотрудничества; 3) форм и методов информационного педагогического просвещения родителей; способов педагогического корректирования семейного воспитания; 4) форм приобщения родителей к реальной жизнедеятельности детей и практической совместной работы детей и родителей.

Чтобы помочь своим детям, родители должны знать все необходимое о физической культуре. На первом родительском собрании родителям объясняется, что одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья, улучшения работоспособности школьников являются домашние задания по физической культуре, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое профилактическое и лечебное значение: повышают жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают сон, аппетит.

Проводятся открытые занятия для родителей, на которых им предоставляется возможность оценить физическое развитие своего ребёнка, сравнить его физическую подготовленность с подготовкой других детей. На примере хорошо подготовленных учащихся демонстрируются комплекс утренней гимнастики и упражнения домашнего задания по развитию двигательных качеств.

Проводятся беседы с родителями по вопросам физического воспитания, их знакомят с программой, с требованиями, которые предъявляются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями дома. Для наглядности вывешиваются таблицы контрольных нормативов физической подготовленности обучающихся, в которые занесены результаты выполнения школьниками всех упражнений на начало и конец учебного года. Каждый обучающийся и его родители благодаря этим мерам могут самостоятельно проследить развитие ученика, сравнить уровень его физической подготовки с предыдущими показателями. Это, как правило, заинтересовывает обучающихся и их родителей в улучшении физической подготовки детей.

Проводятся собрания, отражающие общие интересы родителей и детей. Собрание может иметь форму диспута, коллективного творческого дела. Важной составляющей работы с родителями является организация родительского комитета, в задачи которого входит оперативное взаимодействие между всеми участниками педагогического процесса (администрация, педагоги, родители, дети).

Родители могут выступать в роли ассистентов, помощников при проведении какого-либо вида деятельности с детьми (например, практическое занятие или лекция), в роли экспертов (если педагог готовит занятие по теме, которой хорошо владеет родитель), в роли консультантов, в роли организаторов мероприятия и др. От совместной работы родителей и педагогов выигрывают все стороны педагогического процесса: родители принимают активное участие в жизни детей, тем самым лучше понимая и налаживая взаимоотношения; педагоги, взаимодействуя с родителями, узнают больше о ребёнке, что позволяет подобрать эффективные средства воспитания и обучения. Главное же заключается в том, что дети, оказавшись в едином воспитательном пространстве, ощущают себя комфортнее, спокойнее, увереннее, в результате чего лучше учатся и имеют гораздо меньше конфликтов со взрослыми и сверстниками.

Практическая работа педагога с родителями занимающихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия. При организации работы с родителями важно понимать, что они являются полноправными соучастниками тренировочного процесса. Подготовка здорового спортсмена не ограничивается двумя часами нахождения на тренировке или соревнованиях. Даже тренировочные сборы, спортивные лагеря не полностью отражают сущность, содержание этого процесса. В полной мере к нему можно отнести и спортивный режим, и качество питания, и время и вид отдыха – все это сфера ответственности родителей юных спортсменов.

### **Воспитательная работа**

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство,

терпеливость) и эстетическими чувствами (чувство прекрасного), а также аккуратность и трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- творческий конкурс «С днём рождения, самбо!»;
- соревнования по ОФП (1 год обучения);
- соревнования – ленточка (1 год обучения);
- «Весёлые старты» мама, папа и я вместе спортивная семья;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. В процессе воспитания у обучающихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, при этом серьезное внимание следует обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

*Психологические аспекты воспитательной работы*

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие:

двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности; эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям самбо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., 1976 г.
2. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства. Омск: ОГИФК.
3. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубинов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985 г.
4. Рудман Д.Л. Самбо. М., ФиС, 1979 г.
5. Рудман Д.Л. Самбо - второе издание, перераб. М., ФиС, 1985 г.
6. Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых комплексов в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1986 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо, М., ФиС, 1988 г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М., ФиС, 1996 г.
9. Яковлев В.Г., Ратников В.П., подвижные игры М., "Просвещение", 1987г.
10. Программы общеобразовательных учреждений "Физическое воспитание учащихся с 1 по 11 класс". М., "Просвещение", 1996 г.
11. Международные правила по борьбе самбо. г. Калининград "Янтарный сказ", 1999 г.
12. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС, 1964 г
13. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.

14. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
  15. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
  16. Борьба греко-римская / Под ред. Ю.А. Шулики., Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
  17. Куринной И. Самбо для профессионалов, ч ч. 1,2,3,
  18. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
  19. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
  20. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
  21. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.
  22. Мультимедийное учебное пособие для ПК Студия «Каллиста» Мартынов М.Г. Уроки борьбы «Моя личная техника», 2004г.
  23. Рабочая программа внеурочной деятельности Направленность: физкультурно-спортивная [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-sambo-3489063.html>
  24. <https://348spb.edusite.ru/DswMedia/sambo.pdf>
- Для обучающихся и их родителей (законных представителей):**
1. Башкиров В.Ф. возникновение и лечение травм у спортсменов М., 1981.
  2. Вахин М. самбо: основы тренировок Минск 1983.
  3. Гулевич Д.И., Степанов О.С. организация и судейства соревнований по борьбе самбо М., 1983.
  4. Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка самбистов М., 1982.



**План работы по созданию безопасного образовательного пространства в физкультурно-спортивной направленности**

| <b>№ п/п</b>  | <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки исполнения</b>         | <b>Ответственный</b>                                |
|---|---|---------------------------------|---|
| <i><b>План участия в физкультурно-массовых мероприятиях</b></i>                                 |   |                                 |   |
| 1.  | <b>Творческий конкурс, посвященный международному Дню самбо:</b><br>- конкурс рисунков;<br>- фотоконкурс;<br>- литературно-художественный конкурс;<br>- конкурс плакатов. | Ежегодно,<br>сентябрь - октябрь | Педагог - организатор,<br>педагоги                  |
| 2.  | <b>Тематическое развлечение «Красный, желтый, зеленый»:</b><br>– эстафеты;<br>– борьба сумо;<br>– конкурс рисунков.   | Ноябрь                          | Педагог - организатор,<br>педагоги                  |
| 3.  | <b>«Азбука безопасности»:</b><br>- праздник;<br>- фото – фестиваль.   | Декабрь                         | Педагог - организатор,<br>педагоги                  |
| 4.  | <b>Физкультурный праздник «Зимние забавы»:</b><br>- эстафеты;<br>- борьба сумо.   | Ежегодно,<br>февраль            | Педагог - организатор,<br>педагоги                  |
| 5.  | <b>Спортивно – музыкальный праздник:</b><br>- круговая эстафета.  | Ежегодно,<br>март               | Педагог - организатор,<br>педагоги                  |
| 6.  | <b>День здоровья:</b><br>- праздник;<br>- выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни».  | Ежегодно,<br>апрель             | Педагоги  |
| 7.  | <b>Праздник «Первые старты»:</b><br>- подведение итогов ОФП.  | Ежегодно, май                   | Педагоги  |
| <b>Результаты:</b> Разработка комплекса по данному направлению.                                 |   |                                 |   |
| <b>Благополучатели:</b> учащиеся, родители, общеобразовательные учреждения Первомайского района |   |                                 |   |
| <i><b>Профилактическая работа в объединениях</b></i>  |   |                                 |   |
| 1.  | «Осенний ералаш»  | Сентябрь                        | Педагоги  |
| 2.  | День спортивных игр «Веселые старты»  | Октябрь                         | Педагоги  |
| 3.  | Здоровье и безопасность   | Ноябрь                          | Зам. директора,<br>педагоги                         |
| 4.  | День здоровья (занятия, игровая программа, выставка)  | В течение года                  | Зам. директора,<br>педагог-организатор,<br>педагоги |
| 5.  | «Путешествие в джунгли», «Лесная школа»   | Май                             | Педагоги  |
| 6.  | Организация системы спортивных мероприятий (соревнования, конкурс - выставка)   | В течение года                  | Зам. директора,<br>педагог-организатор,<br>педагоги |

**Результаты:** Мотивация учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; уровень осознания собственных достоинств и недостатков как основы проектирования будущей профессиональной деятельности, степень социальной зрелости самоопределения воспитанника.

**Благополучатели:** учащиеся, родители

**План организационно–методической работы**

|    |   |                       |  |
|----|---|-----------------------|--|
| 1. | Консультации:<br>- «Содержание и оформление физкультурного уголка в объединениях»;<br>- «Спортивная форма и обувь – условия обеспечения профилактики травматизма на занятиях».  | Сентябрь -<br>октябрь | Зам. директора,<br>педагоги  |
| 2. | Практические занятия для педагогов:<br>- «Физкультминутки, динамические паузы и их значение для профилактики опорно-двигательного аппарата»;<br>- «Совместные мероприятия с родителями способ эффективного взаимодействия с семьей» | В течение года        | Зам. директора,<br>педагог-организатор,<br>педагоги,<br>педагог-психолог |
| 3. | Мониторинг развития двигательных навыков и физических качеств детей.  | Ежегодно, май         | Зам. директора,<br>педагоги  |

**План работы с родителями**

|    |   |                       |                                  |
|----|---|-----------------------|----------------------------------|
| 1. | Выступление на общем родительском собрании, наглядная информация, открытые занятия (см. журнал) | Сентябрь -<br>октябрь | Педагоги                         |
| 2. | Анкетирование, проектная деятельность, фото-фестиваль   | Ноябрь -<br>декабрь   | Педагог – психолог,<br>педагоги  |
| 3. | Индивидуальные консультации, совместный спортивный праздник (см. журнал)                        | Январь -<br>февраль   | Педагог-организатор,<br>педагоги |
| 4. | Практические занятия для родителей и детей, день открытых дверей «Неделя здоровья»              | Март - апрель         | Педагоги                         |

**Результаты:**

Сдерживание детей от приема психоактивных веществ, наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни и профилактической работы педагогическим коллективом с родителями.

**Благополучатели:** родители учащихся

**Участие в районных, городских профилактических мероприятиях**

|    |   |                |                                       |
|----|---|----------------|---------------------------------------|
| 1. | Участие в реализации районных, городских программ (конкурсы, выставки).   | Ежегодно       | Директор,<br>зам. директора           |
| 2. | Участие в межведомственных комплексных операциях.   | В течение года |                                       |
| 3. | Участие в районном, городском конкурсах образовательных учреждений по организации летнего отдыха, оздоровления и занятости учащихся | Ежегодно       | Директор,<br>педагогический коллектив |
| 4. | Участие в профилактических акциях:<br>- «XXI век без наркотиков» (спортивные эстафеты)  | Ежегодно       | Педагог-организатор,<br>педагоги      |

**Результаты:**

Изменение ценностного отношения учащихся к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение.

**Благополучатели:** учащиеся, педагоги

**Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних**

|    |  |                    |  |
|----|--|--------------------|--|
| 1. | Семинар-совещание «Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних» (см. журнал)        | Ежегодно           | Зам. директора, педагог-психолог                               |
| 2. | Участие в районном, городском конкурсе рисунков и плакатов (см. план организационно – массовой работе)     | Ежегодно           | Педагог-организатор, педагоги                                  |
| 3. | Участие в районных спортивных соревнованиях в рамках акции «Спорт против наркотиков» (спортивные эстафеты) | Ежегодно           | Педагог-организатор, педагоги                                  |
| 4. | Месячник «XXI век – век без наркотиков» (занятия, «Веселые старты»)  |                    | Зам. директора, педагог-организатор, педагоги                  |
| 5. | Конкурс на лучшую творческую работу «Здоровый образ жизни» (конкурс рисунков)                              | Во время месячника | Зам. директора, педагог-организатор, педагоги педагог-психолог |
| 6. | Работа по пропаганде физической культуры и спорта (согласно плану)   | В течение года     | Зам. директора, педагог-организатор, педагоги                  |

**Результаты:**

Сформированность у учащихся установок на здоровый образ жизни, на негативное отношение к употреблению алкоголя, наркотических и психоактивных веществ.

**Благополучатели:** учащиеся, родители, педагоги, администрация.

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

(текст анкеты, разработанной М.А. Смирновой)

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

6. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое

9. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

10. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

11. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с
- г) в школе

12. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

13. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером

### Анкета для родителей

#### *«Возможности ЦДО «Лад» в развитии Вашего ребенка»*

Уважаемые родители!

Ваш ребенок занимается в учреждении дополнительного образования.

Выберите, какой результат занятий является для Вас самым важным.

- желание ребенка заниматься любимым делом;
- желание развивать способность ребенка;
- желание дать ребенку разностороннее образование;
- желание занять свободное время ребенка;
- желание найти ребенку друзей;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут ребенку в учебе;
- желание подготовить ребенка к выбору профессии;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут исправить недостатки ребенка;
- желание дополнить основное образование ребенка;

другие варианты

**Тест «фантазер»**

Понаблюдайте за ребенком и дайте ответы на следующие вопросы:

1. Как часто ваш ребенок перевоплощается и играет разные роли?

- а) очень часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) практически никогда — 3.

2. Каким подаркам ваш кроха наверняка будет рад?

- а) любит сюрпризы — 1;
- б) тем, которые сам просит купить — 2;
- в) те игрушки и вещи, которые видел у других детей — 3.

3. Насколько часто ваш ребенок придумывает небылицы, описывает вымышленные приключения о себе или о ком-то другом?

- а) никогда — 3;
- б) часто — 1;
- в) иногда — 2.

4. Как часто малыш ведет беседу со своими игрушками?

- а) часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) очень редко — 3.

5. Если ваш ребенок приглашает вас в игру, как он это обычно делает?

- а) предложит присоединиться к своему сценарию игры — 1;
- б) предложит подумать вместе над тем, как и во что играть — 2;
- в) предложит вам придумать для него новую игру — 3.

6. Как ваш ребенок играет в игру дочки-матери (или какой-нибудь аналог сюжетно-ролевой игры)?

- а) его «взрослые игры» не похожи на реальный мир — 1;
- б) ведет себя так, как и подобает родителям, но придумывает свои «изюминки» в воспитательном процессе — 2;
- в) полностью подражает родителям или другим взрослым — 3.

7. Пофантазируйте немного и спросите у ребенка, какими будут машины или одежда лет через сто? Что он ответит?

а) не знаю — 3;

б) ничего не изменится — 2;

в) очень изменятся (далее обычно следует подробное описание чудо-техники) — 1.

8. Если вы спросите у малыша «Что тебе снилось?», что услышите в ответ?

а) «ничего» или «не помню» — 3;

б) не описывает деталей, рассказывает без увлеченности — 2;

в) охотно поделится своими «полетами» во сне, приукрашивая рассказ выдумками — 1.

9. Если вы подарили малышу конструктор и вместе что-то строите, на что он ориентируется?

а) ему не важен образец, он сам все придумывает — 1;

б) конструирует только при наличии образца — 3;

в) начинает сооружать то, что уже хорошо умеет делать — 2.

10. Допустим, вы вместе смотрите мультфильм. Если попросить малыша придумать финал, каковы будут его прогнозы?

а) охотно предложит свой вариант развития событий — 1;

б) пытается что-то придумать, но выходит далеко не «голливудский» сюжет — 2;

в) вообще отказывается от вашего предложения — 3.

11. Если вчера ваш малыш услышал интересную историю, как он будет ее рассказывать сегодня?

а) передаст ее очень точно — 3;

б) вплетает в историю кое-что новое — 2;

в) украшает рассказ интересными деталями — 1.

12. Любит ли он изображать животных или героев из мультфильмов?

а) часто — 1;

б) иногда — 2;

в) почти никогда — 3.



13. Какому карнавальному костюму ваш ребенок отдаст предпочтение?

- а) придумает что-то необычное — 1;
- б) будет «зайцем», «волком» или другой зверушкой — 2;
- в) остановится на любимом герое сказки — 3.

### ***Подведем итоги***

Вам нужно провести простые арифметические действия и подсчитать количество баллов.

#### **Если вы набрали 31—39 баллов**

Ваш малыш не любит неожиданностей и сюрпризов. Он острожен, предпочитает стабильность, новизна его пугает. Фантазии выводят за рамки привычного, поэтому лучше сидеть ниже травы, тише воды. Он предпочитает выполнить указания, сделать что-то по образцу, чем придумать свое «ноу-хау». Развивайте его воображение!

#### **Если вы набрали 22—30 баллов**

Ваш малыш крепко стоит на земле, хотя и в облаках полетать способен. В нем есть практический ум и мечтательность. Как раз то, что нужно! Он хороший наблюдатель и изобретатель.

#### **Если вы набрали 13-21 балл**

Ваш кроха живет в вымышленном фантастическом мире. У него необычайно богатое воображение, от которого он получает не только пользу и удовольствие, но и вред. Учите малыша жить на Земле, но при этом не забывать о звездах.

### Календарный учебный график

1 год обучения

Группа № \_\_\_\_\_

Всего \_\_\_\_\_ часов

| №  | Дата   | Тема                                 | Часы   |          |       | Форма контроля результатов, аттестации (промежуточной или итоговой) |
|----|--|--------------------------------------|--------|----------|-------|---|
|    |  |                                      | Теория | Практика | Всего |   |
| 1  | Заполняется педагогом в соответствии с расписанием занятий в течение года* | Копируется из УТП основной программы | 1      | -        | 1     | Беседа<br>Наблюдение Тест и т.п. (взять из программы)               |
| 2  |  |                                      |        |          |       |   |
| 3  |  |                                      |        |          |       |   |
| 4  |  |                                      |        |          |       |   |
| 5  |  |                                      |        |          |       |   |
| 6  |  |                                      |        |          |       |   |
| 7  |  |                                      |        |          |       |   |
| 8  |  |                                      |        |          |       |   |
| 9  |  |                                      |        |          |       |   |
| 10 |  |                                      |        |          |       |   |

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ ФИО

\*Графа заполняется педагогом собственноручно в течение учебного года шариковой ручкой с синей пастой

**Примечание:** итоговое количество часов просчитывается с учетом нерабочих и праздничных дней в конкретном учебном году

## **Инструкция по технике безопасности.**

### **Страховка и само страховка, запрещённые приёмы**

#### **Общие положения**

Меры, направленные на предупреждение травм, позволяют сохранить здоровье учащихся.

Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:

- при выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга;
- каждый борец должен знать приемы само страховки, доведя их до автоматизма;
- все приемы (броски, болевые приемы, переворачивания, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- необходимо следовать указаниям тренера, соблюдать правила соревнований и не использовать запрещённые приемы,
- места занятий должны находиться в надлежащем состоянии: ковер должен быть достаточно натянут, маты не должны расходиться.

#### **Страховка и само страховка**

Страховка включает в себя выполнение следующих требований:

- перед проведением занятий выполнять разминку;
- при бросках смягчать падения партнера, поддерживая его;
- при разучивании приемов бросать партнера от центра ковра к краю ковра;
- не бросать партнера в том случае, если место, где он должен будет приземлиться, занято или в ближайший момент его займет другая пара. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;
- брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что возможно падение других занимающихся на лежащего или сидящего;
- не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной пары;
- не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;
- проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;
- если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
- борец, свободный от выполнения приемов, должен внимательно следить за действиями товарищей по группе и в случае возникновения опасной ситуации прийти на помощь;
- не выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (особенно при выполнении бросков через спину, подхватов, «мельницы» и т. п.);

- при выполнении бросков не упираться выпрямленной рукой в ковер; - не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;

- в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;

- если при разучивании и проведении схваток невозможно выполнять действия (приемы и защиты) с оптимальной силой, то следует сменить партнера.

- если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует прервать занятия и попросить тренера, чтобы он сменил партнера.

### **Запрещённые приёмы в борьбе самбо.**

В борьбе запрещается:

- бросать противника на голову;

- выполнять бросок с захватом руки на болевой приём (узел, рычаг);

- при броске падать на противника всем телом; - делать удушающие захваты;

- зажимать сопернику нос и рот, препятствуя дыханию; - наносить удары, царапаться, кусаться;

- упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

- надавливать локтем или коленом на любую часть тела соперника при борьбе лёжа;

- делать захваты за пальцы на руках и ногах противника;

- делать загиб за спину, болевые приёмы на кисть;

- проводить болевые приёмы при борьбе стоя;

- проводить болевые приёмы рывком;

- делать захваты за костюм ниже пояса и захваты за рукава куртки изнутри;

- держаться за крышку ковра;

- выкручивать ногу противника за пятку и выполнять узел стопы;

- выталкивать противника с ковра или уходить с ковра;

- выкручивать шею и сжимать голову противника руками, ногами или придавливать её к коврику.

### **Требования к педагогу**

Педагог обязан:

- постоянно контролировать учащихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования педагога;

- немедленно прекратить занятия при возникновении пожара или иной аварийной ситуации и эвакуировать учащихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу;

- оказать первую помощь при получении травмы кем-либо из учащихся, сообщить администрации и родителям; при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь;

- иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

## **Требования к обучающимся**

Обучающийся обязан:

- внимательно слушать команды педагога; запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения;

- иметь спортивный костюм и борцовки, куртку и шорты для занятий самбо;

- прекратить заниматься при появлении боли или плохом самочувствии и сообщить об этом педагогу;

- снять до занятий все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы;

- убрать спортивный инвентарь по окончании занятия переодеться;

- не покидать место занятий без разрешения педагога;

- соблюдать дисциплину и выполнять команды педагога при возникновении аварийной ситуации. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу. Необходимо соблюдать нормы личной и общественной гигиены (ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны).

**Перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации  
дополнительной общеразвивающей программы «Я Самбист»**

**Анаболизм** - совокупность химических процессов, составляющих одну из сторон обмена веществ в организме, направленных на образование высокомолекулярных соединений.

**Болевой** – приём, вынуждающий противника признать себя побеждённым в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава. Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Бросок** – приём, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить к падению.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** - бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** - самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подсечка** - подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Задняя подножка** - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Захват** – действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** - захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** - захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** - захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

**Захват скрестный** - самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

**Зацеп** - действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри. Зацеп одноименный - бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** - бросок, выполняемый зацепом разноимённой ноги снаружи.

**Зацеп стопой** - бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** - бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** - действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить приём.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Катаболизм** – процесс метаболического распада (деградации) сложных веществ на более простые или окисления какого-либо вещества.

**Левая стойка** - самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лёжа** - положение самбиста, при котором он опирается о ковёр чем-либо, кроме ступней ног.

**Метаболизм** – набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни. Эти процессы позволяют организмам расти и сохранять свои структуры, а также отвечать на воздействия окружающей среды.

**Низкая стойка** - самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обвив** – зацеп разноимённой ноги противника изнутри голенью и стопой.

**Общая физическая подготовка** — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Обратный захват** -захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный приём (контрприём)** – действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести приём.

**Отхват** - бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** - приём, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

**Передняя подсечка** - подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** – бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** – бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсечка** – бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подхват** – бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди одноименную ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Положение** борьбы в партере – положение борцов, при котором кто-нибудь из борцов касается ковра любой частью тела кроме ступней.

**Правила соревнований** - официальный документ, в котором изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Правила соревнований разрабатывают коллегии судей всесоюзных федераций по видам спорта.

**Приём** – действия борца, имеющие целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** – болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе. Самоконтроль - способность учащегося контролировать своё функциональное состояние по объективным показателям (пульс, давление, дыхание, температура) и субъективным показателям (самочувствие, настроение, сонливость и т. д.).

**Соревнования** – это форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.).

**Специальная физическая подготовка** — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

**Стойка** – положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног. Спортивная борьба - единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног и занять преимущественное положение над соперником. Судейская практика - это система мер по приобретению навыков судейства.

**Техника** – совокупность способов (приёмов) нападения и защиты, применяемые борцами для достижения победы.

**Тактика** – это совокупность способов применения технических приёмов в соответствии с задачами соревнования.

**Техника безопасности и профилактика травматизма** — это система организационных мероприятий, технических средств и методов, предотвращающих воздействие на учащихся опасных производственных факторов.

**Удержание** – приём, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Узел** – болевой приём, выполняемый путём вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Удержание верхом** - удержание сидя на животе противника.



**Удержание поперёк** - удержание противника лёжа поперёк его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** - удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** - удержание лёжа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** - удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** - болевой приём, выполняемый путём вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** - узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперёк** - узел, выполняемый самбистом, лежащим поперёк противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** - болевой приём, выполняемый путём давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** - самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.