

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский
оздоровительно – образовательный спортивный центр»

Рекомендовано:

Решением методического
совета МБУДО «ДООСЦ»
Протокол № 2 от 28.08.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Основы самбо»

секции «Самбо»

(стартовый уровень)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор:

Ромберг Илья Александрович
тренер – преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя – 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	11
II	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы контроля	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	17
2.6.	Список литературы	18
	Приложение 1. Комплекс упражнений	21
	Приложение 2. Рабочая программа воспитания	25
	Приложение 3. Календарно – тематический план 1 года обучения	30

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы-борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо, является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Программа **«Основы самбо»** является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в МБУДО «ДООСЦ».

Программа **«Основы самбо»** разработана на основе нормативных и правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 года 1230-р., от 21.10.2024г. № 2963 –р, от 01.07.2025г. № 1745 –р);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05 2024г. № 309 « О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01.07.2025г. № 1745 –р);
- Приказа отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Постановления главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением. Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2(в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2)(с 01.09.2025 года);

- Устава МБУДО «ДООСЦ»;

Общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Основы самбо»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненноважных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на один год обучения и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа имеет **стартовый уровень**.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей .

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения 1 года обучения

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 8 до 15 лет., учитывая индивидуальные и возрастные особенности обучающихся и иные медико-психолого-педагогические характеристики.

В этом возрасте почти невозможно сложить впечатление о приеме, который изучается, только с помощью речевого объяснения. Имеет место некоторое несоответствие между нагрузками и увеличением силы мышц сгибателей и разгибателей. Скорость восстановления сердечно-сосудистой системы замедленно. Наблюдается склонность к дублированию и точности выполняемых движений, нестойкое внимание и интерес в процессе обучения.

К особенностям этого возраста можно отнести наличие существенных скачкоподобных изменений (структурных и функциональных) в организме вследствие интенсивного полового развития. Перестройка жизнедеятельности организма и систем проявляется в резких изменениях настроения и неадекватном реагировании на факторы внешней среды. Этот возраст, охватывающий два возрастных диапазона, считают критическим в жизни человека. Тут можно заложить мощный фундамент для будущих серьезных достижений. Происходит неполное формирование изгибов позвоночного столба, не завершено окостенение ключицы, плечевых костей, предплечья, лопаток, плуосен и предплуосен. В тоже время основные двигательные функции у подростков достигают высокого уровня усовершенствования, что является последствием созревания центров двигательного анализатора. Успешно развивается умение ориентироваться в пространстве (чувство оптимальной амплитуды и точности движений). Низкими являются показатели статической выносливости, высокая утомляемость.

Объем и срок освоения программы 1 год, 216 часов.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа, перерыв 10 мин.

Формы занятий - очная, в период ухудшения санитарно – эпидемиологических ситуаций – дистанционное обучение. Программа предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповая;
- Индивидуально – групповая.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование, сдача контрольных нормативов.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности через обучение борьбе самбо.

Задачи:

Предметные

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Личностные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-календарное планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу	6	2	4	Беседа
2	Простейшие акробатические элементы	12	1	11	Наблюдение, выполнение упражнений
3	Общая физическая подготовка	14	6	8	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	20	9	11	Текущий контроль. Наблюдение. Анализ результатов выполнения практических заданий
5	Общеразвивающие физические упражнения	20	9	11	Текущий контроль. Наблюдение. Анализ результатов выполнения практических заданий

6	Самостраховка	20	4	16	Наблюдение Анализ результатов выполнения практических заданий
7	Техника борьбы в стойке	12	1	11	Текущий контроль. Наблюдение. Анализ результатов выполнения практических заданий
8	Техника борьбы лёжа	12	1	11	Зачет, соревнование
9	Бросковая техника	40	18	22	Наблюдение, зачет
10	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	18	2	16	Текущий контроль. Наблюдение. Анализ результатов выполнения практических заданий.
11	Подвижные спортивные игры, эстафеты	54		54	Соревнования
12	Соревновательная подготовка	16	2	14	Соревнования
13	Итоговое занятие	6		6	Тестирование, сдача контрольных нормативов
	Итого:	216	59	157	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первого года обучения

1. Введение в программу. Теория. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ОТ, правила поведения на занятии. (см. Приложение 1, 2,3). Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. История возникновения самбо.

Практика Оказание первой медицинской помощи. Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся в форме сдачи контрольных упражнений. (см. п.2.4).

2. Простейшие акробатические элементы. Теория. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

3. Общая физическая подготовка Теория. Упражнения на укрепление мышц рук; передней, задней поверхности бедра; икроножных мышц; мышц брюшного пресса и их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:*

упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг). Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки. (см. Приложение 4).

Контроль: Наблюдение, сдача нормативов по ОФП.

4. Специальная физическая подготовка Теория. Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета; мышц шеи и позвоночника их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук, мышц ног. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). Гимнастические упражнения (см. Приложение 4). Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук, мышц ног, мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из «положения лежа на мяче». Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

Контроль: Состязание.

5.Общеразвивающие физические упражнения Теория. Инструктаж по ОТ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка (ОФП) повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук, на развитие вестибулярного аппарата, координации, выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц, шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения со скакалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Общеразвивающие упражнения вращательного характера.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные

дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Контроль: Наблюдение, выполнение комплекса ОРУ.

6.Самостраховка. Теория. Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктажи при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок; особенности выполнения с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром, страховки на спину, на бок.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

7.Техника борьбы в стойке Теория. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Контроль: Зачётные упражнения.

8.Техника борьбы лёжа. Теория. Изучение техники борьбы лёжа. Перевероты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Контроль: Наблюдение, демонстрация упражнений

9.Бросковая техника. Теория. Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале.

Правила выполнения бросковой техники. Знакомство с терминами: «исходная стойка - классический захват»; элементы «сваливания» правила их выполнения. Правила работы с партнером, страховка. Понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера». Объяснение положения «партер»; приема удержание партнера с боку (side mount); партнера сверху, без контроля ног (side full mount); удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (back mount), правила проведения удержания, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёмов. Объяснение приемов: задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно; проход в ноги из основной стойки; передняя подножка; бросок «плечо». Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя. Объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Изучение и выполнение упражнений. Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо. Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер; отработка приёмов удержания партнера с боку, сверху без контроля ног; приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Отработка приёмов. Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок).

Контроль: Наблюдение, Выполнение упражнений по выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

10. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Контроль: Демонстрация упражнения.

11. Подвижные спортивные игры, эстафеты. Теория. Инструктаж по ОТ при проведении подвижных и спортивных игр. Правила проведения игр «Вышибалы», «Регби», «Мини – Футбол», «Пионербол», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишка», «Голова плечо нога», «Четухи», «Тройка», «Космонавт», «Морская фигура», «День и ночь». Инструктаж по ТБ при проведении эстафеты. Правила проведения эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Практика: Проведение игр, соревнований, эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Контроль: Спортивные игры. Соревнования по «Регби».

12. Соревновательная подготовка. Теория. Правила соревнований

Практика: Участие в соревнованиях

Контроль:

13. Итоговое занятие Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Контроль: Зачётные упражнения по самостраховке.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях, ведение дневника спортсмена.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	количество учебных часов в году	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Дата начала и окончания занятий	Формы контроля /аттестации	Каникулы
1 год обучения основной блок	216	36	6	01.09.2025 31.05.2026	опрос, зачет, сдача контрольных нормативов	Зимние_ 31.12.2025 - 11.01.2026. Летние_ июнь-август 2026

В летние каникулы в Центре работает лагерь дневного пребывания.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На занятиях спортсмены имеют специальную форму самбо: куртку самбо с поясом, шорты самбо или спортивные трусы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Оборудование: - татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь: - маты гимнастические - 10 шт.

комплект спорттренажёров - 2 шт.

стойка с гантелями – 1 шт.

скакалки - 15 шт.

мяч волейбольный - 2 шт.

мяч баскетбольный - 2 шт.

мяч футбольный - 1 шт.

жгуты, экспандеры - по 4 шт;

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса: занятие проводит мастер спорта по самбо, студент 4 курса факультета физического воспитания Ивгу

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта самбо.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в течение года в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.).

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка подготовки и освоения программы «Путь к победе» в группах для детей 8-10 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса	-	-	-	15	10	8
лежа (количество раз)						
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор утлом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5	4		3		

Исходное положение «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты	Высокий	Недостаточно	Падение через
самостраховки	полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	высокий полет, падение с касанием головой	сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту,	С места
Сантиметры		
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка

5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)

4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд,	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд,	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростносиловые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%

Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и 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. Комплексы упражнений направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия 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 развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических

способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Обучение технике самбо является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки самбо.

Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям самбо, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся самбо, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания по виду спорта самбо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для самбистов.

В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и

двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого проводятся испытания по контрольным нормативам.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 года 1230-р., от 21.10.2024 №2963 –р, от 01.07.2025г. № 1745 –р);
- Ука Президента Российской Федерации от 07.05 2024г. № 309 « О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 №1745 –р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2(в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025г. № 2)(таблица 6.6)(с 01.09.2025 года).

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2021,-120с.;
2. Ваисов К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: текст/ К.М., Ваисов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ", 2022.- 47с.;
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих: текст/ Е.Я. Гаткин – М.: "Астрель," 2021.-96с.;
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: текст/ М.Н. Жуков -М.: Издательский центр «Академия», 2022. - 160 с.;
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо: текст/ М.Н. Лукашов - М.: ФиС, 2019, 118с.;
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: текст/ Г. С. Туманян - М.: «Советский спорт», 2019.-201с.;
7. Харлампиев А.А. История возникновения самбо: текст/ А.А. Харлампиев - М.: ФиС, 2023, -112с.;
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО: текст/ Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2022.-84с.;
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: текст/ Е. М. Чумаков - М.: РГАФК, 2023.-108с.;

Литература для учащихся:

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе: текст/ Ю.И. Зотов - М.: W Физкультура и спорт, 2021.-102с.;
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: текст/Ю.П. Кобяков - Ростов: Феникс, 2019.-94с.;

Литература для родителей:

1. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни: текст/ Е. Н Назарова, Ю. Д. Жилов - М.: Академия, 2016.-78с.
2. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат: текст/ А.В. Родионов - М.: Физкультура и спорт, 2023.-111 с.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012237#.VJbOvF4gB.
Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-sosportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Поочередно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2). ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов.

Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3). То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис. 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.

1. Отвести назад прямую ногу, удерживать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.

2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

ИП: лежа на спине.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

ИП: лежа на животе.

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногой.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

ИП: стоя.

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны.
3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

ИП: сидя.

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.
2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.
5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на поясе.

3. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

4. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.

5. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45° , опустить.

6. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.

7. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

8. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер.

Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

9. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации

движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям; по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рабочая программа воспитания
на 2025/2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Основы самбо»
секции Самбо.
(стартовый уровень)
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:
Ромберг Илья Александрович
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания.....	27
2. Формы и методы обучения.....	27
3. Условия воспитания. Анализ воспитания.....	28
4. Календарный план воспитательной работы.....	29

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Цель:

- Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи воспитания:

- Формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся секции на основе государственной идеологии;
- Формирование нравственной, эстетической и экологической культуры. культуры безопасности жизнедеятельности;
- Овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни;
- Формирование культуры семейных отношений;
- Создание условий для развития инициативы, успешности и самореализации личности.

Участие;

- Формирование гражданского сознания, ответственности за судьбу Родины, любви к своему краю;
- Развитие игровой культуры детей в современности.

Целевые ориентиры:

- Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья;
- Знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества. Они осуществляют работу с информацией, готовят доклады, презентации.

Усвоение и применение правил поведения и коммуникации со сверстниками. взрослыми, родителями они получают на тренировках, соревнованиях, подготовке к конкурсам, участи в туристических походах.

В коллективных мероприятиях - игры, конкурсы, проекты, олимпиады – они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность, Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике

Самым часто используемым методом при анализе результатов воспитания- педагогическое наблюдение.

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Тренер-преподаватель обращает внимание на следующие вопросы - какие проблемы личностного развития детей удалось решить и какие не удалось, почему.

Тренер-преподаватель проводит с детьми беседы о совместной работе, о проведенных мероприятиях, что понравилось детям.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	Фото и видео с выступлением детей
2	Экскурсия в музей М. Бальмонта	январь	экскурсия на уровне секции	Фото отчет об экскурсии заметка на сайте, заметка в газете
3	Мастер-класс на базе Центра	март	Мастер-класс с приглашением спортсменов МС	Фото отчет о мастер классе, заметка на сайт, в группе ВК
4	Встреча с выпускниками секции	апрель	Вечер встреч	Фото отчет, сайт Центра
5	Субботник на территории мемориала заводчан	апрель	Экологический субботник	Фото отчет
6	Экскурсия на ОАО «Шуйские ситцы»	май	Экскурсия на уровне секции	Фото отчет
7	Однодневный поход	июнь	Поход на уровне секции совместно с родителями	Фото отчет, группа ВК

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарно-тематический план

1 год обучения

Понедельник-Среда-Пятница

1 группа 13:30-15:10

2 группа 15:20-17:00

3 группа 17:10-18:50

Тема	Дата проведения	Количество часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности (охрана труда). Форма одежды самбиста.	01.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Беседа, демонстрация упражнений
Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей самбо.	03.09.2025	2	Групповая Индивидуальн работа,	Спортивный зал	Беседа, опрос
Правильное положение тела при выполнении страховки падения назад. Выполнение страховки из положения сидя	05.09.2025	2	Групповая Индивидуальн работа, практикум	Спортивный зал	Беседа, опрос
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения сидя	12.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Беседа, выполнение упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения упора присев	15.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Беседа, демонстрация упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	19.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Беседа, выполнение упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	24.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный. зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	29.09.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений

Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера из приседа	03.10.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки	06.10.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки	10.10.2025	2	Групповая Индивидуальн. работа.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения простых акробатических элементов. Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое).	15.10.2025	2	Комбинированное. Учебно-тренировочное, включающее теорию, включающее практику.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа. Демонстрация упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое), колесо.	17.10.2025	4	Групповая и индивидуальн. работа практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	20.10.2025	4	Групповая. индивидуальн работа практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	22.10.2025	4	Групповая. индивидуальн работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	24.10.2025	2	Групповая. индивидуальн работа практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	27.10.2025	2	Групповая и индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто Групповая и Индивидуальн работа практикум	29.10.2025	4	Групповая. Индивидуальн работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений

Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	31.10.2025	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Закрепление акробатических элементов	05.11.2025	4	Комбининир. Учебно-тренировочное, включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа. Демонстрация упражнений
Закрепление акробатических элементов	10.11.2025	4	Комбининир. Учебно-тренировочн., включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа. Демонстрация упражнений
Назначение удержаний в самбо. Оценивание удержаний в сватке. Понятие полное и неполное удержание. Удержание сбоку, удержание поперек	14.11.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Удержание сбоку, выход на удержание сбоку, уходы от удержания сбоку, уходы от удержания поперек	21.11.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Удержания сверху и со стороны головы, техника выполнения	24.11.2025	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Игровые задания на выполнение удержаний и уходов от удержаний	26.11.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Соревновательн. деятельность
Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением	03.12.2025	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением	05.12.2025	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Перевороты, значение переворотов в самбо.	08.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.

Переворот с захватом руки и ноги и высокого партера, сбоку от партнера			работа, практикум		Демонстрация упражнений
Перевороты в низком и высоком партере	10.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Переворот с последующим удержанием в партере с сопротивлением на время	15.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	19.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Соревновательная деятельность
Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	22.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Соревновательн. деятельность
Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	24.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Соревновательная деятельность
Классификация болевых приемов. Болевые приемы на руки	26.12.2025	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Болевые приемы на руки из удержания сбоку и поперек	12.01.2026	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Болевые приемы на руки из удержания сверху, после переворота	14.01.2026	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Болевые приемы на ноги.	16.01.2026	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Болевые приемы на руки и ноги после переворотов	23.01.2026	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	26.01.2026	4	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	28.01.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение

			работа, практикум		упражнений
Уходы от болевых приемов, задания на сопротивление	30.01.2026	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Борьба в партере	04.02.2026	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Борьба в партере	06.02.2026	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выведение из равновесия, значение работы руками при выполнении броска. Задняя подножка	11.02.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выведение из равновесия назад, задняя подножка	13.02.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	16.02.2026	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	18.02.2026	2	Групповая Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Бросок через бедро, задняя подножка, работа ногами при входе на переднюю подножку	20.02.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Бросок через бедро, задняя подножка, выполнение передней подножки	25.02.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Закрепление бросков, изучение броска проходом в ноги	04.03.2026	2	Комбинир Учебно- Тренировочно включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений

Закрепление бросков, выполнение после броска удержания и болевого приема	06.03.2026	2	Комбининир Учебно-Тренировочное включающее Наблюдение Выполнение упражнений теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений Беседа, опрос.
Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом	11.03.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом	13.03.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Оценивание выполнения бросков в самбо, учебные схватки.	18.03.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Закрепление бросков, учебные схватки	20.03.2026	2	Комбининир. Учебно-Тренировочное включающее теорию, включающее практику.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений Беседа. Опрос.
Закрепление бросков, учебные схватки	25.03.2026	2	Комбининир. Учебно-Тренировочное включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений Беседа. Опрос
Закрепление бросков, учебные схватки	30.03.2026	2	Комбининир. Учебно-тренировочное, включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений Беседа. Опрос
Закрепление бросков, учебные схватки	03.04.2026	2	Комбининир. Учебно-тренировочное, включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений Беседа. Опрос
Развитие физических качеств: сила, ловкость,	06.04.2026	2	Групповая Индивидуальн.	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение

выносливость, гибкость, скорость			работа		упражнений
Развитие ловкость, скорость Физических качеств: сила, выносливость, гибкость,	13.04.2026	4	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,	15.04.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,	17.04.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
азвитие ловкость, скорость сила, выносливость, гибкость,	20.04.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
азвитие ловкость, скорость сила, выносливость, гибкость,	27.04.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,	08.05.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,	11.05.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Правила выполнения тестовых заданий. ОФП	13.05.2026	2	Групповая. Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Специальная физическая подготовка (СФП)	15.05.2026	2	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений
Выступление в соревнованиях	22.05.2026	6	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение.. Соревновательн. деятельность
Выступление в соревнованиях	25.05.2026	10	Групповая Индивидуальн. работа, практикум	Спортивный зал	Наблюдение. Соревновательн деятельность

Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	27.05.2026	6	Комбининир Учебно- тренировочное, включающее теорию, включающее практику	Спортивный зал	Тестирование, Сдача контрольных нормативов
--	------------	---	--	-------------------	---