

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 4 от 14.07.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 4 от 08.08.2023
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
Ю.Г. Ромашкина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо 6-11 лет»

Возраст обучающихся 6-11 лет
Срок реализации программы: 2 года
Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Арычков А.А., Аксянов Р.М.

г. Самара, 2023

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо 6-11 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через средства обучения самбо.
Контингент обучающихся	6-11 лет
Продолжительность реализации программы	2 года
Режим занятий	занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа (академический час 45 мин.)
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная, групповая и индивидуальная
Краткое содержание	Программа направлена на овладение техникой и тактикой борьбы самбо; воспитание качеств личности обучающихся: - мгновенно оценивать обстановку на ковре; - умение находчиво и быстро принимать решение в любой ситуации в ходе поединка; научатся проявлять высокий уровень самостоятельности.
Ожидаемый результат	Научатся: - выполнять основные двигательные умения необходимые в самбо; - выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц); - выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции); - организовывать и проводить подвижных игр; - выполнять техники подготовительных упражнений в самбо; - соблюдать правила техники безопасности по виду спорта самбо в физкультурных и спортивных мероприятиях; - выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

Содержание

1.Пояснительная записка	4
2.Содержание программы	9
3.Ресурсное обеспечение программы	20
4.Контроль и оценка освоения программы	24
5.Литература	28
6.Приложения	29

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо 6-11 лет» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающихся и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Учитывается специфика обучения, позволяя решить проблему занятости свободного времени занимающихся.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо. Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Направленность. Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо.

В программе:

- определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала;
- используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания;
- реализуется личностно-ориентированный подход к физическому

воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации образовательного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития, половозрастными особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в отличие от программ спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Несмотря на то, что в ней используется система подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга обучающихся, желающих заниматься самбо.

Для занятий единоборствами, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что вполне допускается с учётом особенностей их физического и психического развития в этом возрасте.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся по средством обучения самбо.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение двигательным навыкам, необходимым при освоении технических приемов самбо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение техническим и тактическим приемам самбо;
- овладеть двигательными приемами самбо.

развивающие:

- развить физические качества организма обучающихся;
- развить волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- расширить функциональные возможности организма;
- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей.

воспитательные:

- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 6 до 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивным занятиям. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы.

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Уровень подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Год обучения	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Ознакомительный	6-7	1 год	3	1x1x1	36	108
	8-9	1-2 год	6	2x2x2	36	216
Базовый	10-11	2 год	6	2x2x2	36	216
Всего:						324/432

Срок реализации программы: 2 года, 324(432) часа за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группам. По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе базового и углубленного уровня обучения.

По окончании обучения занимающиеся будут:

знать:

- исторические моменты развития спорта самбо;
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- основы здорового питания, личной гигиены, правила организации режима дня;
- базовые правилами соревнований по виду спорта самбо;
- влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;

- правила безопасности во время занятий самбо;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по самбо.

уметь:

- выполнять основные двигательные действия необходимые в самбо;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижных игр;
- выполнять техники подготовительных упражнений в самбо;
- соблюдать правила техники безопасности по самбо в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять контрольные упражнения.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает возрастные особенности занимающихся.

В возрасте от 6 до 9 лет начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта самбо. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации.

Для детей 10-11 лет особенностью занятий с обучающимися является формирование базовых умений. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся имеющих разный уровень физической подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо 6-11 лет» физкультурно-спортивной направленности затрагивает 2 уровня подготовки ознакомительный и начальный базовый.

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- ознакомительный уровень - создаётся представление о самбо; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности;

- базовый уровень - направлен на изучение технических приемов необходимых в самбо, изучение тактических действий; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельного выполнения упражнений.

**Учебный план ДООП «Самбо 6-11 лет»
1 год обучения (группы 6-7 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		6		
2	ОФП		1	40	диагностика
3	СФП		1	20	диагностика
4	Техническая подготовка		1	30	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	6	диагностика
6	Контрольные упражнения			2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	108	10	98	

1-2 год обучения (группы 8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	30	диагностика
4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	18	198	

2 год обучения (группы 10-11 лет)

№	Раздел	Количество часов	Форма
---	--------	------------------	-------

п/п	программы	Всего	Теория	Практика	аттестации (контроля)
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	72	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		2	36	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	18	198	

Методическое обеспечение

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Программный материал для практических занятий

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

Физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.п.).

- для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в приседе.

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны в сед ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- для стопы и голени: поднятия, подскоки, ходьба.

- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и.п.; перенесения веса тела на внутреннюю и внешнюю стороны стопы.

- для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и.п.; поднятие-опускание в тазобедренном суставе из упора лежа боком.

- для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и.п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Общая физическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м, 10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;

- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

Подвижные игры

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрышах).

Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения самбо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

Техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

Тактическая подготовка

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника на спину толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Здоровье сберегающие технологии.

Применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике проведения занятий здоровьесберегающие технологии предусматривают следующие направления:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения занятий;
- требования к профессиональной компетентности педагогов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья обучающихся.

Система контроля и зачетные требования

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в демонстрации техники бросков;
- соревнования по ОФП;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 2).

Литература

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. Красноярская высшая школа МВД России, 1998;
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001;
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997;
4. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986;
5. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006;
6. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
7. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе

самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008

8. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

9. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо. Учебно-методическое пособие. – М.: «Гранд», 2005. – 448 с.

10. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо – наука побеждать. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 224 с.

Приложение №1

Примерный учебный план график

месяц	6-7 лет										
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май		
											Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>											
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<i>2. Практические занятия</i>											0
<i>ОФП</i>	5	4	4	5	4	4	4	5	5		40
<i>СФП</i>	2	2	3	2	2	2	2	3	2		20
<i>Техническая подготовки</i>	3	4	4	3	3	3	4	3	3		30
<i>Тактическая подготовка</i>											0
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1			1		6
<i>Контрольные упражнения</i>					1				1		2
<i>Итого часов:</i>	11	11	11	11	11	10	10	11	12		98
<i>Всего часов:</i>	13	12	12	12	12	11	11	12	13		108

месяц	8-9 лет										
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май		
											Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>											
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<i>2. Практические занятия</i>											0
<i>ОФП</i>	9	9	8	8	8	8	9	9	8		76
<i>СФП</i>	3	3	4	3	4	4	3	3	3		30
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	6	5	5	5	5	5	5		46
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	3	3	2	3	3	3	3		26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
<i>Контрольные упражнения</i>				1					1		2
<i>Итого часов:</i>	22	22	23	22	21	22	22	22	22		198
<i>Всего часов:</i>	24	24	25	24	23	24	24	24	24		216

10-11 лет										
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. Практические занятия										0
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
СФП	5	5	5	5	6	5	5	5	5	46
Техническая подготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
Подвижные/спортивные игры	2	2	2	1	2	2	2	2	1	16
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	22	22	23	22	22	22	21	198
Всего часов:	24	24	24	24	25	24	24	24	23	216

Приложение 2

Контрольные нормативы (мониторинг)
(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовки	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 30 м	9,8	9,4	9,0	10,0	9,6	9,2
Выносливость Бег 500 м	Без учета времени					
Сила Подтягивание из виса на перекладине (юн)/подтягивание на низкой перекладине (дев)	1	2	3	4	5	6
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	7	9	4	6	8
Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 11 с.	9	10	12	7	8	9
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,0 м	1,1 м	1,2 м	0,9 м	1,0 м	1,1 м

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовки	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 60 м	12,4	12,2	12,0	12,6	12,4	12,2
Выносливость Бег 500 м	2,30	2,20	2,10	2,40	2,30	2,20
Сила Подтягивание из виса на перекладине (юн)/подтягивание на низкой перекладине (дев)	1	2	4	6	7	9
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 11 с.	9	10	12	7	8	9
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2 м	1,3 м	1,4 м	1,2 м	1,3 м	1,4 м

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовки	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 60 м	11,8	11,6	11,4	12,0	11,8	11,6
Выносливость Бег 500 м	2,10	2,05	1,55	2,35	2,25	2,15
Сила Подтягивание из виса на перекладине (юн)/подтягивание на низкой перекладине (дев)	2	4	6	8	9	11
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	13	17	7	10	13
Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 11 с.	10	11	12	8	9	10
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,5	1,6	1,3	1,4	1,5

Уровень подготовки: Н – низкий; С – средний; В – высокий.