

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 «30» 08 2021г.

Председатель М.О. Л Кондракова А.Ф.

**Утверждаю:**

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Путь к победе»**

**Секции «Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет

**Составитель:**

Жигалов Андрей Владимирович

тренер – преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя – 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Содержание программы 1, 2, 3, 4, 5 года обучения	6-24
1.4.	Планируемые результаты	25
<b>II</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	26
2.1.	Условия реализации	26
2.2	Особенности организации образовательного процесса	27
2.3.	Формы контроля	28
2.4.	Оценочные материалы	29
2.5.	Методические материалы	36
<b>III</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	39
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЛОЖЕНИЙ</b>	42

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

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

Программа составлена с учетом личного опыта педагога.

Программа «**Путь к победе**» разработана на основе нормативных и правовых документов:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

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

✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);

✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Устава МБУДО «ДООСЦ».

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «**Путь к победе**» 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.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения. Программа представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях МБУДО «ДООСЦ».

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.

**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 и подростков для дальнейшего прохождения обучения по программе продвинутого уровня.

**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.

Программа рассчитана на пять лет 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.

## 1.2.Цели и задачи

### **Цель программы:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- 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.

#### *Развивающие*

- 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,

#### *Воспитательные*

- 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.

### **Возрастной контингент учащихся:**

Программа ориентирована на детей 6-18 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу	6	2	4	зачет
2	Простейшие акробатические элементы	12	1	11	зачет
3	Общая физическая подготовка	14	6	8	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	9	11	зачет
5	Общеразвивающие физические упражнения	20	9	11	зачет
6	Самостраховка	20	4	16	зачет
7	Техника борьбы в стойке	12	1	11	зачет, соревнование
8	Техника борьбы лёжа	12	1	11	зачет, соревнование
9	Бросковая техника	40	18	22	зачет, соревнование
10	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	18	2	16	зачетные упражнения
11	Подвижные спортивные игры, эстафеты	36		36	соревнования
12	Психологическая подготовка	4	2	2	соревнование
13	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	216	55	161	

## Содержание программы первого года обучения

### **1. Введение в программу**

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**

Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, 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**

Упражнения на укрепление мышц рук; передней, задней поверхности бедра; икроножных мышц; мышц брюшного пресса 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 суставах. *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:***

Зачет, сдача нормативов по ОФП.

### **4. Специальная физическая подготовка**

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:**

Зачет. Состязание.

## **5.Общеразвивающие физические упражнения**

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 скалкой. 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:**

Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

**6.Самостраховка**

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**

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**

Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. 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:**

Зачётные упражнения.

**9.Бросковая техника**

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:**

Зачет 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:**

Зачётные упражнения.

### **11.Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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», «Петушки», «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. Психологическая подготовка**

Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

**Практика:**

Выполнение страховки индивидуально на спину, выполнение бросковой техники. Повторение «исходная стойка - классический захват».

**Контроль:**

**13. Итоговое занятие**

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	беседа
2.	Техника самостраховки	20	2	18	зачет
3.	Основы тактики спортивного самбо.	2	2	-	опрос
4.	Техника борьбы в стойке.	42	2	40	спарринг
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44	2	42	зачет
6.	Техника борьбы лежа.	42	2	40	зачет
7.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо.	2	2	-	зачет
8.	Техника освобождения от удушения	20	2	18	спарринг
9.	Защита от захватов и обхватов	20	2	18	зачет,
10.	Подвижные и спортивные игры	20	-	20	зачет, соревнование
11.	Итоговое занятие	2	2	-	зачетные упражнения
	Итого:	216	20	196	

### Содержание программы второго года обучения

#### **1. Вводное занятие**

Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по охране труда и гигиеническим требованиям во время тренировок.

#### **2. Техника самостраховки**

Соблюдение правил самостраховки, как меры безопасности и предотвращения травм при борьбе. Навык правильного падения.

Самостраховка с падением на спину, с падением на бок влево и вправо, на живот. Группировка.

**Практика:**

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

**Контроль:**

Зачётные упражнения по самостраховке.

**3. Основы тактики спортивного самбо**

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**4. Техника борьбы в стойке**

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Практика:**

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

**Контроль:**

Зачётный спарринг.

**5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

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, выносливости. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц спортсмена.

**Практика.**

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. **Контроль:** Зачёт по ОФП

**6. Техника борьбы лёжа**

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания.

Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Практика:**

Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

**Контроль:**

Зачётный спарринг.

**7. Правил проведения соревнований по борьбе самбо**

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**8. Техника освобождения от удушения**

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Практика:**

Отработка приёмов от удушения, спарринг

**Контроль:**

Зачётный спарринг.

**9. Защита от захватов и обхватов**

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

**Практика:**

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Контроль:**

Соревнования. Зачётный спарринг.

**10. Подвижные спортивные игры**

**Практика:**

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

**Тема 1: Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

### Учебно-тематически план 3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	количество часов		
		Общее кол-во часов	теория	практика
1	Вводное занятие. ОТ.	2	1	1
2	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	2	10
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	52	2	50
4	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	54	2	42
5	Раздел 4. Техника и тактика самбо	46	-	50
6	Раздел 5. Психологическая подготовка	2	2	2
7	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	20	4	16
8	Раздел 7. Соревнования	20	-	24
9	Раздел 8. Итоговое занятие	8	-	8
Итого:		216	13	203

### Содержание программы 3 год обучения

#### **Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Режим дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение.

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### ***Теория.***

Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки обучающегося.

Условия, обеспечивающие успешность в занятии. Отличительные особенности различных видов единоборства. Разнообразие техник единоборства. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Приемы самозащиты. Планирование учебно-тренировочного процесса на учебный год.

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

### ***Теория.***

Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Типичные ошибки при выполнении упражнений ОФП.

Физические возможности и функциональное состояние спортсмена при выполнении упражнений ОФП.

### ***Практика.***

Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета, выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория.***

Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства при выполнении упражнений СФП.

### ***Практика.***

Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность.

## **Раздел 4. Техника и тактика самбо**

### ***Теория.***

Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

### ***Практика.***

Броски через голову - упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка. Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой,



обратный. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

## **Раздел 5. Психологическая подготовка**

### ***Практика.***

Последовательное выполнение идеомоторных упражнений, элементов аутотренинга. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Прием самостраховки.

## **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания**

### ***Теория.***

Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

### ***Практика.***

Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 3*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

## **Раздел 7. Соревнования**

### ***Практика.***

В соответствии с графиком проведения соревнований.

## **Раздел 8. Итоговое занятие**

### ***Практика***

Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

### Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п\п	Название разделов, тем	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	2	20
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	72	2	74
4	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	78	3	65
5	Раздел 4. Техника и тактика самбо	68	3	49
6	Раздел 5. Психологическая подготовка	2	-	-
7	Раздел 6. Контрольно - переводные испытания	18	2	20
8	Раздел 7. Соревнования	32	-	42
9	Раздел 8. Итоговое занятие	4	-	4
Итого:		288	13	275

### Содержание программы 4 год обучения

#### **Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Режим дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Подготовка к инструкторско-судейской практике. Правила соревнований, их организация и проведение.

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

***Теория.*** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки обучающегося. Условия, обеспечивающие успешность в занятии. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Приемы самозащиты. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена: измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов.

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

### ***Теория.***

Общая физическая подготовка, направленная на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

### ***Практика.***

Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов, ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета, выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, приседание с партнером на плечах у гимнастической стенки, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, выполнение шпагата, мостика.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория.***

Специальная сила. Специальная выносливость. Специальная ловкость. Специальная быстрота. Специальная гибкость. Основы методики тренировки. Требования и критерии оценки при сдаче нормативов. Учет результатов в журнале фиксации «Контрольно-переводные нормативы по СФП».

***Практика.*** Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника; быстроты - в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами; выносливости - в поединке изменять захваты, стойки, дистанции, положения с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; гибкости - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника, махи ногами; ловкости – поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

#### **Раздел 4. Техника и тактика борьбы**

**Теория.** Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

**Практика.** Броски прогибом. Броски с захватом ног - прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Анализ занятий, поединка, судейства.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

**Практика.** Выполнение идеомоторных упражнений, аутотренинга, идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений из аутотренинга с целью успокоения после упражнений с высоким уровнем нервно-психического напряжения. Выполнение упражнений на воспитание специальной смелости. Схватки с соперниками, менее подготовленными. Соревновательные упражнения.

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания**

**Теория.** Нормативы ОФП, СФП.

**Практика.** Основанием для перевода из групп начальной подготовки по годам обучения в учебно-тренировочную групп является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Выполнение упражнений на гибкость.

#### **Раздел 7. Соревнования**

**Практика.** В соответствии с графиком проведения соревнований.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие**

**Практика.** Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

### Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12	1	10
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	3	60
4	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	90	2	86
5	Раздел 4. Техника и тактика самбо	80	-	84
6	Раздел 5. Психологическая подготовка	4	2	2
7	Раздел 6. Контрольно-переводные испытания	10	2	8
8	Раздел 7. Соревнования	50	1	52
9	Раздел 8. Судейская практика	20	2	15
10	Раздел 9. Инструкторская практика	30	4	22
11	Раздел 10. Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		360	18	342

### Содержание программы 5 год обучения

#### **Вводное занятие**

#### ***Теория.***

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Режим дня спортсмена.

Недельный режим тренировки. Подготовка к инструкторско-судейской практике. Правила соревнований, их организация и проведение.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### ***Теория.***

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в основной период. Особенности управления тренировочным процессом. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.

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

### ***Теория.***

Методические особенности развития и поддержания уровня общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменов.

### ***Практика.***

Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, упражнения с гантелями; приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, выносливости – сгибание рук в упоре лежа, бег-400м, 800м,3000м, ловкости - акробатика(боковой переворот, сальто, рондат), челночный бег3х10м, гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера, спортивные игры - для комплексного развития качеств - футбол, регби, эстафета.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### ***Теория.***

Методические особенности развития и поддержания уровня специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменов.

***Практика.*** Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем

отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростной выносливости. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

#### **Раздел 4. Техника и тактика самбо**

##### ***Теория.***

Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений перед схваткой, поединком. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Правила ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

##### ***Практика.***

Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Броски прогибом.

Броски с захватом ног - прямой, вынося ноги в сторону. Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

##### ***Практика.***

Выполнение аутотренинга под руководством педагогам с применением музыкального сопровождения с целью психологической подготовки для участия в соревнованиях, турнирах, поединках различного уровня. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнения на развитие решительности - схватки по заданию: с односторонним сопротивлением (в них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту), схваток в определенном положении (в положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие).

## **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания**

**Теория.** Нормативы ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения.

**Практика.** Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 5*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегаания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

## **Раздел 7. Соревнования**

**Практика.** В соответствии с графиком проведения соревнований.

## **Раздел 8. Судейская практика**

**Теория.** Начало соревнования, правила поведения участника соревнований. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований.

**Практика.** Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание. Отработка навыка проведения соревнований. Отработка навыка судейства.

## **Раздел 9. Инструкторская практика**

**Теория.** Роль помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Терминология и командный язык инструктора для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Методы построения тренировочного занятия.

**Практика.** Проведение разминки. Отработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

## **Раздел 10. Итоговое занятие**

**Практика** Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.



#### **1.4. Планируемые результаты**

В процессе освоения программы учащиеся будут

##### **ЗНАТЬ:**

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;
- историю возникновения самбо, правила этикета в самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения;
- правила поведения на борцовском ковре;
- правила личной гигиены; требования к экипировке самбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях;
- простейшие элементы борьбы самбо.

В процессе освоения программы учащиеся будут

##### **УМЕТЬ:**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах.

##### **ПРИМЕНЯТЬ:**

- приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

#### Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 20 человек;
- 2 год обучения – 20 человек;
- 3 год обучения – 15 человек;
- 4 год обучения – 15 человек;
- 5 год обучения – 12 человек.

#### Режим занятий и их продолжительность:

Год обучения	Продолжительность занятия (час)	Кол-во в занятия неделю	Количество недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>216</b>
2 год обучения	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>216</b>
1 год обучения	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>216</b>
2 год обучения	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>288</b>
1 год обучения	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>360</b>

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

Занятия по самбо проводятся на постоянных площадках где есть 2 ковра-татами размером 12x12).

В спортивном зале есть мячи, скамейки, скакалки, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве.

Дети должны иметь допуск врача об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо. В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

## **2.2. Особенности организации образовательного процесса**

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Путь к победе» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Первый год обучения предусматривает воспитание у детей интереса к спорту и приобщение их к борьбе самбо; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики самбо; воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка). Второй и последующие года обучения посвящены базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к борьбе самбо. Этот этап может сочетаться с первым годом обучения в учебно-тренировочных группах.

**Формы занятий:** по программе 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)

### **К концу занятий по программе учащиеся:**

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

### **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 лежа (количество раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во)				11	8	5

раз)						
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 с ошибок назвaniem приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и назвaniem 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 виси 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,	На стадионе или по месту (в лесу)

	секунды	
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),	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления



	секунды	
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (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
	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
Скоростносиловые	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 вес 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

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### Обще подготовительные упражнения.

##### *Строевые упражнения.*

- строевые приемы;
- выполнение команд;
- повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота;
- понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция";
- построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре);
- перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом;
- передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.
- перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу;
- размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево);
- разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

##### *Общеразвивающие упражнения.*

- упражнения для мышц и суставов туловища и шеи;
- упражнения для мышц и суставов рук и ног;
- упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

##### *Стретчинг.*

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

##### *Упражнения с партнером.*

- упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

- упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе;
- упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера;
- упражнения в положении на "борцовском мосту";
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- упражнения с самбистским поясом (скакалкой);
- прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с партнером и в группе;
- акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы;
- стойки;
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках;
- упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- перекаты: вперед, назад, влево (вправо);
- прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет;
- осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности

выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

### **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническое обеспечение.**

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом

воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

### ***Виды воспитания***

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### **Традиционные воспитательные мероприятия**

1. Сентябрь – День открытых дверей
2. Ноябрь – спортивный праздник «Посвящение в спортсмены» с приглашением родителей
3. Декабрь – соревнования на призы Деда Мороза «Сладкоешка»
4. Январь – спортивные эстафеты «Рождественские забавы»
5. Февраль – спортивно-патриотический вечер «Мужество, отвага, доблесть»
6. Март – конкурс спортивных семей
7. Апрель – спортивный праздник «День здоровья»
8. Май – военизированные эстафеты, посвященные Дню Победы в ВОВ
9. Июнь – спортивная Москва экскурсии.
10. Июль-август – работа оздоровительных, спортивных лагерей.



### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Ваисов К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: текст/ К.М., Ваисов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ", 2012.- 47с.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих: текст/ Е.Я. Гаткин – М.: "Астрель," 2001.-96с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры :текст/ М.Н. Жуков -М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 160 с.
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо: текст/ М.Н. Лукашов - М.: ФиС, 2006, 118с.
6. Табаков С.Е. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций: текст/ С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.-46с.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: текст/ Г. С. Туманян - М.: «Советский спорт», 2013.-201с.
7. Харлампиев А.А. История возникновения самбо: текст/ А.А. Харлампиев - М.: ФиС, 2013, -112с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо: текст/ А.А. Харлампиев – М.: "Фаирпресс", 2014.-146с.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО: текст/ Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2002.-84с.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: текст/ Е. М. Чумаков - М.: РГАФК, 2013.-108с.

#### Для учащихся и родителей:

1. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе: текст/ Ю.И. Зотов - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: текст/Ю.П. Кобяков - Ростов: Феникс, 2014.-94с.
3. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни: текст/ Е. Н Назарова, Ю. Д. Жилев - М.: Академия, 2016.-78с.

4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат: текст/ А.В. Родионов - М.: Физкультура и спорт,1983.-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](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>

## **IV. ПРИЛОЖЕНИЕ.**

### **Перечень приложений**

#### Приложение № 1

### **ИНСТРУКЦИЯ**

### **ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

### **ПО ОПФ**

### **С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО**

#### **Общие требования к технике безопасности:**

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твёрдое покрытие;
- при наличии посторонних предметов на занятии;
- при неисправном инвентаре;
- при неисправных средствах защиты;
- при болезни занимающегося;
- при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время выполнения заданий в парах;
- при занятии в холодном помещении;
- при температуре ниже +10 градусов заниматься в спортивном костюме.

3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Приложение № 2

**ИНСТРУКЦИЯ**

**«ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ»**

1. Надеть спортивную форму.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте проведения занятий.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

Приложение №3

**ИНСТРУКЦИЯ**

**«ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ»**

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.

2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.

3. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Выполнять задания, которые дает педагог.

5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки (перчатки, капа, шлем, бинты, щитки).

6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.

7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.

8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.

9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

## КОМПЛЕКС 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, удержать 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.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.