

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

Рекомендовано

решением методического
совета МБУДО «ДОССЦ»
протокол № 3 от «13» 06 2023 г.

Утверждаю

Директор МБУДО «ДОССЦ»

В.С. Боярков

Приказ от «13» 06 2023г. № 77



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Быть здоровым - здорово»
объединения самбо.**

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации: 6 лет.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы - базовый

Автор

Беспалов Юрий Андреевич

Тренер – преподаватель

МБУДО «ДОССЦ»

г.о. Шуя 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной ~ общеразвивающей программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи образовательной программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	79
Раздел 2. Комплекс организационно — педагогических условий	
2.1. Календарно учебный график.....	80
2.2 Условия реализации образовательной программы.....	83
2.3. Формы аттестации.....	83
2.4. Оценочные материалы.....	83
2.5 Методическое обеспечение программы.....	88
2.6.Список литературы.....	89
3. Приложение № 1 Рабочая программа воспитания.....	91
Приложение № 2 Учебные материалы к занятиям.....	97

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

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

Появлению Самбо предшествовала большая работа специалистов по изучению различных национальных единоборств. В поединке можно показать силу, смелость, выносливость, ловкость и смекалку. Сегодня эта борьба получает все большее распространение, в том числе и в Ивановской области.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.02.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления»;
4. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Концепция детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Утверждена Правительством Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р;
7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467);
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; с изменениями на 15.05.2023 год/Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 года №1230-р/.
9. Устав МБУДО «ДООСЦ».

Актуальность образовательной программы

В последнее время возрастает потребность общества в занятиях самбо. Исходя из этого, является актуальной разработка образовательной программы по изучению борьбы самбо.

Занимаясь систематически борьбой самбо, ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Особенно важно — происходит создание условий для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Самбо — прекрасное средство физического развития и закалки — представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые.

В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, турецкой, вольной, классической борьбы и др.). Спортивная часть борьбы развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты. Все три части самбо (спортивная, боевая и раздел самозащиты) взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Новизна Данной программы заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбе самбо.

Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки.

Режимы занятий

Занятия проводятся в форме: групповых занятий и индивидуально — на этапе разучивания и совершенствования технике и тактике борьбы самбо.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и технике безопасности.

Форма обучения- очная (в случае ухудшения санитарно-эпидемиологической ситуации дистанционное обучение).

В летний период работа в лагере дневного пребывания по специальному графику.

Режим занятия:

1 год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

2 год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

3 год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

4 год обучения, 3 часа 2 раза в неделю, 2 часа 1 раз в неделю (216 часов в год)

5 год обучения, 3 часа 2 раза в неделю, 2 часа 1 раз в неделю (216 часов в год)

6 год обучения, 3 часа 2 раза в неделю, 2 часа 1 раз в неделю (216 часов в год)

Возраст обучающихся 6-18 лет, группа разновозрастная с учетом физической подготовленности детей, в секцию принимаются дети при наличии допуска врача.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы — формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое и психическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Образовательные задачи:

- овладение мастерством самозащиты без оружия; - расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;

- создание условий для самореализации, социальной адаптации; - формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики самбо;

Развивающие задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

- развитие у обучающихся физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;

- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

Воспитательные задачи:

Воспитание у обучающихся:

- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты;
- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях объединения по месту жительства;
- укрепление и развитие взаимодействия с семьями обучающихся;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Образовательная деятельность в программе построена по направлениям

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематическое планирование

1 года обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теория	10		10
Психологическая подготовка	2	2	4
Общая физическая подготовка	15	60	75
Специальная физическая подготовка	10	26	36
Технико-тактическая подготовка	20	57	77
Контрольно-переводные нормативы		4	4
Соревнования	2	8	10
Итого	59	158	216

Учебно-тематическое планирование

2 года обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теория	10		10
Психологическая подготовка	2	2	4
Общая физическая подготовка	15	57	72
Специальная физическая подготовка	8	28	36
Технико-тактическая подготовка	20	60	80
Контрольно-переводные нормативы		4	4
Соревнования	2	8	10
Итого	57	159	216

Учебно-тематическое планирование

3 года обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теория	10		10
Психологическая подготовка	2	2	4
Общая физическая подготовка	15	57	72
Специальная физическая подготовка	8	28	36
Техникотактическая подготовка	20	60	80
Контрольнопереводные нормативы		4	4
Соревнования	2	8	10
Итого	57	159	216

Учебно-тематическое планирование

4 года обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Вводное занятие	18	-	18
ОФП	-	67	67
СФП	-	51	51
ТТМ	-	50	50
Контрольные нормативы	-	8	8
Соревнования	-	22	22
Итого	18	198	216

Учебно-тематическое планирование

5 года обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Вводное занятие	19	-	19
ОФП	-	48	48
СФП	-	52	52
ТТМ	-	49	49

Контрольные нормативы	-	6	6
Соревнования	-	36	36
Восстановительные мероприятия	-	6	6
Итого	19	197	216

**Учебно-тематическое планирование
6 года обучения**

№	разделы	теория	практика	всего
1	теория	6		6
2	общая физическая подготовка		40	40
3	специальная физическая подготовка		58	58
4	техничко=тактическая подготовка	2	48	50
5	восстановительные мероприятия	1	5	6
6	инструкторская и судейская практика	2	8	10
7	соревнования		40	
8	сдача контрольных нормативов	2	4	6
9	итого	7	209	216

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Раздел 1. Теория

Теоретические занятия

Тема 1. Цели и задачи программы 1-го года обучения

Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Физическая культура и спорт — эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Самбо — национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков и др.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь

Теория

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни. Последствия в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Строевые упражнения.

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

Тема 3. Разминка самбиста Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение физических упражнений.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него,

Тема 17. Акробатик

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика физических упражнений.

Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись — вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный — вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях — падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

Тема 4. Страховки партнера

Практика.

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) — падение на бок вместе с партнером.

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180° , прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика в специальных физических упражнениях.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

Тема 8. Падение с приземлением на голову.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине — встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90 к полу).

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине –поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема 22. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч.

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Жим штанги, гири в положении лежа. Из положения лежа — махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч — перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена.

Тема 28. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В стойке на голове и руках _падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

Тема 29. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки.

Тема 30. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 31. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие.

Тема 32. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.

Тема 33. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 34. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Тема 35. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Узел ноги ногой после удержания верхом

Теория

Узел ноги ногой после удержания верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 2. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею

Теория

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 3. Активные и пассивные защиты от технической действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от технической действий в положении лёжа.

Практика

Тема 4. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)

Теория

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Задняя подножка под обе ноги

Теория

Задняя подножка под обе ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Задняя подножка с захватом руки и шеи

Теория

Задняя подножка с захватом руки и шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Передняя подножка со скрестным захватом рук

Теория

Передняя подножка со скрестным захватом рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу

Теория

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 10. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками

Теория

Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 11. Боковая подсечка в темп шагов

Теория

Боковая подсечка в темп шагов.

Практика

Выполнение общих и физических упражнений, и приемов.

Тема 12. Боковая подсечка, подшагивая

Теория

Боковая подсечка, подшагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 13. Передняя подсечка с отшагиванием

Теория

Передняя подсечка с отшагиванием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Передняя подсечка в колено с падением

Теория

Передняя подсечка в колено с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов

Тема 15. Подсечка изнутри с заведением

Теория

Подсечка изнутри с заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой

Теория

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги

Теория

Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 18. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу

Теория

Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу.

Практика

Тема 19. Зацеп стопой изнутри

Теория

Зацеп стопой изнутри.

Практика

Тема 20. Обвив с захватом разноименной руки и туловища

Теория

Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Бросок через голову упором стопой в живот

Теория

Бросок через голову упором стопой в живот.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Бросок через голову, сбрасывая в сторону

Теория

Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Отхват с захватом руки под плечо

Теория

Отхват с захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 24. Подхват под две ноги

Теория

Подхват под две ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 25. Подхват снаружи, отшагивая

Теория

Подхват снаружи, отшагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Подхват изнутри в разноименную ногу

Теория

Подхват изнутри в разноименную ногу.

Практика

Выполнение общих и физических упражнений, а приемов.

Тема 27. Подсад голенью снаружи

Теория

Подсад голенью снаружи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Бросок через бедро с захватом шеи.

Теория

Бросок через бедро с захватом шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Бросок через спину обратным захватом руки и под плечо

Теория

Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Бросок через спину захватом отворота двумя руками

Теория

Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 31. Бросок боковой переворот

Теория

Бросок боковой переворот.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 32. Мельница захватом руки и одноименной ноги

Теория

Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Бросок захватом ног разнохватом

Теория

Бросок захватом ног разнохватом.

Практика

Тема 34.

Теория

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведении «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Раздел 6. Контрольно — переводные нормативы

Контрольно — нормативные переводы осуществляются согласно разделу 2 «оценочные материалы».

Таблица нормативы «1 года обучения».

Контрольные нормативы принимаются в сентябре, декабре, мае.

Раздел 7. Соревнования.

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретические занятия

Теория

Тема 1. Цели и задачи программы 2-го года обучения Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Повторный инструктаж. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты — герои Великой Отечественной войны.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

Понятие «навык», стадии его формирования.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).

Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение физических упражнений. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика:

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову).

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами — ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки с поворотом на 90° , 180° , 270° . Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Тема 18. Перекаты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись — вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика:

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный — вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Страховки Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки.

Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги

(то же на одну ногу).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и. п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика:

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и. п. стойка на голове — кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной — падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И. п. упор присев (полуприсед,

стойка) —кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. И. п. стойка лицом к партнеру — толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей — захват руки и ноги).

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову.

С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки).

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Захватом столба поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема 22.

Практика

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч.

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч — перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения утора или лежа.

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

Тема 28. Прыжки с поворотом и постановкой на колено

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 29. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.

Тема 30.

Практика

Встречные махи руками и ногой и специальных физических упражнений. Встречные махи

руками и ногой.

Тема 31. Подсечка по манекену

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подсечка по манекену.

Тема 32. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри).

Тема 33. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Тема 34. Имитация подхвата с манекеном.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подхвата с манекеном.

Тема 35. Имитация подхвата (без партнера и с партнером)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Удержание верхом с зацепом ног

Теория

Удержание верхом с зацепом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 2. Удержание со стороны головы обратным захватом рук

Теория:

Удержание со стороны головы обратным захватом рук.

Практика:

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактикотехнических приемов.

Тема 3. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой

Теория

Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 4. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища

Теория

Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо

Теория

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног

Теория

Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди

Теория

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Обратный узел плеча поперёк

Теория

Обратный узел плеча поперёк.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями

Теория

Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 10. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе

Теория

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 11. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень

Теория

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 12. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках

Теория

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 13. Рычаг стопы

Теория

Рычаг стопы.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног

Теория

Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 15. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног

Теория

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Самозащита

Теория

Самозащита.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 18. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, туки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног РУКИ, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 19. Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением

Теория

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 20. Выведение из равновесия толчком захватом руки

Теория

Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Задняя подножка с падением

Теория

Задняя подножка с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом)

Теория

Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом).

Практика.

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Задняя подножка под дальнюю ногу

Теория.

Задняя подножка под дальнюю ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 24. Передняя подножка с заведением

Теория

Передняя подножка с заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 25. Передняя подножка с колена с падением

Теория

Передняя подножка с колена с падением.

Практика

Выполнение и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Передняя подножка с захватом шеи

Теория

Передняя подножка с захватом шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 27. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками

Теория

Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Боковая подсечка скрестным захватом рук

Теория

Боковая подсечка скрестным захватом рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Боковая подсечка при движении противника назад

Теория

Боковая подсечка при движении противника назад.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу

Теория

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 31. Передняя подсечка с захватом руки и пояса

Теория

Передняя подсечка с захватом руки и пояса.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 32. Подсечка изнутри на месте

Теория

Подсечка изнутри на месте.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Задняя подсечка зашагивая

Теория

Задняя подсечка зашагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 34. Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой

Теория

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками.

Теория

Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведении «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Раздел 6. Контрольно —переводные нормативы

Контрольно — нормативные переводы осуществляются согласно разделу 2 «оценочные материалы».

Таблица нормативы «2года обучения».

Контрольные нормативы принимаются в сентябре, декабре, мае.

Раздел.7 Соревнования.

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1. Цели и задачи программы 3-го года обучения

Цели и задачи программы 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Повторный инструктаж. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Запрещенные действия в самбо. Запрещённые приёмы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.

Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захваты, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория:

Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Теория

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Теория

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

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.

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине — перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая

ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). 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.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. «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.

Тема 18. Перекаты

Практика

физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке вперед, назад; согнувшись — вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный — вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения,

приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и. п.; и. п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В и. п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Выполнение броска захватом двух ног.

Тема 11. Падение на живот Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. И. п. мост (гимнастический или борцовский) — переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает

туловище сзади — падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. И. п. лежа на животе — партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног).

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Практика:

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. И. п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И. п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема 22. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Для совершенствования захвата ног — быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мдчей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч.

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Жим штанги, гири в положении лежа. Из положения лежа — махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

Тема 28. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

Тема 29. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Тема 30. Подбив тазом, спиной, боком

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подбив тазом, спиной, боком.

Тема 31. Бросок манекена

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Бросок манекена.

Тема 32. Падение назад с поворотом грудью к коврику

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение назад с поворотом грудью к коврику.

Тема 33. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Тема 34. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упор грудью в набивной мяч перемещение ног по кругу.

Тема 35. Перевороты с «борцовского моста» забеганием

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Перевороты с «борцовского моста» забеганием.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Зацеп стопой с падением

Теория

Зацеп стопой с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов

Тема 2. Обвив, садясь

Теория

Обвив, садясь

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов

Тема 3. Бросок через голову упором стопой в живот поперёк

Теория

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 4. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону

Теория

Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Отхват заведением

Теория

Отхват заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Подхват снаружи скрещивая руки

Теория

Подхват снаружи скрещивая руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо

Теория

Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком)

Теория

Подхват изнутри, подшагивая (прыжком).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Подсад бедром изнутри одноименной ногой

Теория

Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также приемов.

Тема 10. Бросок через бедро боковой

Теория

Бросок через бедро боковой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико- технических приемов.

Тема 11. Бросок через спину захватом скрещенных рук

Теория

Бросок через спину захватом скрещенных рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико- технических приемов.

Тема 12. Бросок через спину захватом одноименного отворота

Теория

Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико- технических приемов.

Тема 13. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»).

Теория

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Мельница с колен

Теория

Мельница с колен.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 15. Бросок захватом ног

Теория

Бросок захватом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди

Теория

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также приемов.

Тема 18. Удержание сбоку лежа

Теория

Удержание сбоку лежа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 19. Удержание верхом с обвивом ног снаружи

Теория

Удержание верхом с обвивом ног снаружи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 20. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук

Теория

Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Удержание со стороны ног обратное

Теория

Удержание со стороны ног обратное.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Удержание поперек с захватом разноименной ноги

Теория

Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху

Теория

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 24. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь

Теория

Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также приемов.

Тема 25. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног

Теория

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса)

Теория

Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 27. Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике

Теория

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень

Теория

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Рычаг бедра после удержания со стороны ног

Теория

Рычаг бедра после удержания со стороны ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы

Теория

Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также приемов

Тема 31. Самозащита

Самозащита.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также приемов.

Тема 32. Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком)

Теория

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею)

Теория

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 34. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади

Теория

Освобождение от захватов двумя руками — рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведении «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Раздел 6. Контрольно — переводные нормативы

Контрольно — нормативные переводы осуществляются согласно разделу 2 «оценочные материалы».

Таблица нормативы «3 года обучения».

Контрольные нормативы принимаются в сентябре, декабре, мае.

Раздел. 7 Соревнования.

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	2
2	Краткий обзор образования самбо	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 гг. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973 по настоящее время.	2

3	Краткие сведения о строении функциях организма	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.	2
4	Общие понятия о гигиене	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	2
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.	2
6	Моральноволевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	2
7	Специальная физическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	1,5
8	Техникотактическая подготовка	Средства и методы контроля технико- тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация	1,5

9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения)	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	1
Всего часов			18

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика Для развития:

Быстроты — 30м., 60 м., прыжки в длину с места.

Ловкости — челночный бег 3 X 10 м.

Выносливости — бег 400м., 800м.

Гимнастика

Для развития:

Силы подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног. Выносливости — сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

Ловкости — боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Для развития силы — подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гириями.

Спортивная борьба

Для развития

Силы — приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

Гибкости — упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Комплекс. Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 1 Ос (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 «минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 36 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовой» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости.

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Раздел 4. Техника — тактическая подготовка.

Комбинации бросков

- Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
- Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
- Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.

Бросок через голову после передней подсечки.

- Зацеп стопой после боковой подсечки.
- Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
- Подхват после попытки броска через бедро.
- Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
- Подсечка изнутри от зацепа изнутри.
- Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
- Повторение и совершенствование удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
- Повторение и совершенствование подхватов.
- Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
- Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
- Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
- Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
- Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м	26,8	29,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа кол-во раз	15	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз		24
Отжимание в упоре лежа кол-во раз)	50	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз		24
Прыжок в длину с места, см	240	215

Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	14,5
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 вправо), см.	19,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, см.	25,0	23,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	21,0	19,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 6. Соревнования.

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	Спорт в современном обществе, основные понятия теории спорта; классификация видов спорта; общая и специальная физическая подготовка; спортивная ориентация и отбор; оздоровительные системы физических упражнений.	3
2	Краткий обзор возникновения самбо	Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие самбо. Отличительные черты и общность национальных и народных видов единоборств. Обзор развития самбо в городе.	3

3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.	3
4	Общие понятия о гигиене	Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятия и соревнований. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи. Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности.	3
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.	3
6	Моральноволевая подготовка	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям.	3
7	Общая и специальная подготовка самбиста	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.	3

8	Основы техники и тактики самбо	<p>Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Умение выбрать и создать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ков а. Отдых во время схватки и утомление противника.</p> <p>Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы. Виды маскировки: вызов, угроза. Тактика выполнения приемов. Тактика схватки. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.</p>	3
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.	1
10	Правила соревнований.	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результаты схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ков а. Запрещенные приемы.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Спортивная одежда для боевого самбо: обувь, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, шлем, накладки на руки, капа. Подбор по размерам, устройство и уход за ними.	
Всего часов			27

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика Для развития:

Быстроты — 30м., 60 м., 100м; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в

упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены).

Ловкости — переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч.

Выносливости — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Гибкости — упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика

Для развития Силы — толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг. Спортивная борьба

Для развития

Силы — приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Гибкости — упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Ловкости — стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

● Работа субмаксимальной мощности

Круговая тренировка: один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

1 станция трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках) .

2 станция_ бег по коврику 100м.

3 станция_ броски партнера через спину 10 раз.

4 станция_забегание на мосту — 5 раз вправо, 5 раз влево.

5 станция_ переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

6 станция_полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

7 станция_сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

8 станция — поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.

9 станция_разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 23 попытки, в течение 10-15 секунд.

10 станция — лазание по канату — 2 раза по 5 метров.

● Силовые возможности

Круговая тренировка: два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами — 5 минут.

1 станция — рывок штанг до груди (5094 от максимального веса).

2 станция — имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.

3 станция — сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

4 станция — подтягивание на перекладине.

5 станция — имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.

6 станция — жим штанги лежа (5094 от максимального веса).

7 станция — отрыв от ковра лицом к партнеру.

● Выносливость

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1 станция — прыжки со скакалкой 3 минуты.

2 станция — борьба за захват 3 минуты.

3 станция — борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.

4 станция — прыжки со скакалкой 3 минуты.

5 станция переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

6 станция борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.

7 станция прыжки со скакалкой 3 минуты.

8 станция — переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

9 станция борьба на выполнение удержаний 3 минуты.

10 станция — приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.

11 станция — прыжки со скакалкой 3 минуты.

12 станция — борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.

13 станция — броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.

14 станция — сгибание рук в упоре лежа 3 минуты. 15 станция — прыжки со скакалкой 3 минуты.

Раздел 3. Специально — физическая подготовка.

● Комплекс

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартных ситуациях (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых 120с и повторения до 6 раз, затем отдых до 5 минут и еще 5-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 12с, затем повтор 6 серий, потом отдых 5 минут, повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут, затем повтор 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости.

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от ковра.

● Работа субмаксимальной мощности

Скоростно-силовая выносливость

Круговая тренировка: четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами — 4-6 минут.

1 2 станции — имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо.

3 — 4 станции — имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо.

5 станция — имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами 5 минут (помогают борцу 3 партнера).

1 станция — 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе.

2 станция — 50с броски партнеров отхватом, 1 0с в максимальном темпе.

3 станция — 50с броски подхватом, 1 0с в максимальном темпе.

4 станция — броски 50с передней подсечкой, 1 Ос в максимальном темпе. Специальная выносливость

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция — борьба за захват 1 минута.

2 станция борьба лежа (ЗОС в атаке, ЗОС в обороне).

3 станция борьба в стойке по заданию 2 минуты.

4 станция — борьба лежа по заданию 1 минута.

5 станция борьба без кимоно 2 минуты.

6 станция — борьба лежа 1 минута.

7 станция борьба в стойке за захват 1 минута.

8 станция борьба лежа 1 минута.

9 станция — борьба в стойке за захват 1 минута.

10 станция борьба лежа по заданию 1 минута.

11 станция - борьба в стойке 2 минуты.

Раздел 4. Техничко — тактическая подготовка.

- Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию - Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.
- Поединки со сменой партнеров.
- Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий
- Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. - Выполнение бросков в максимальном темпе.
- Совершенствование индивидуальной техники.
- Борьба за захват
- Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных.
- Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях;
- Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра.

Тактика проведения поединка

- Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).
- Тактика участия в соревнованиях
 - Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.
 - Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.
 - Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.
 - Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.
 - Решение двигательных задач правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). - Накопление двигательного опыта.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа кол-во раз	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, че ез спин с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 6. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

Раздел 7.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

Медико-биологические средства: гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теория

1. Инструкция по О.Т. Основы здорового образа жизни.
2. Становление вида спорта –самбо с 1938 до 1966гг.Международное признание самбо 1966-1973г.Международные федерации самбо с 1973 по н.в.
3. Краткие сведения о строениях, функциях организма. Нервная система. Головной мозг. Мышление. Анализаторы.
4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Причины, влияющие на снижение работоспособности. Средства и методы повышения работоспособности.
5. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма. Мероприятия по профилактике и оказанию первой мед. помощи при спортивных травмах-перетренировка. сотрясение мозга, растяжение, разрывы связок.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств.

Легкая атлетика

Быстрота-прыжки в длину с места-30,60м.

Ловкости-челночный бег-3X10

Гимнастика..

Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату.

Тяжелая атлетика.

Подъем штанги, упражнения с гантелями, гириями.

Приседание с партнером на плечах, партнер на четвереньках.

Спортивные игры-футбол, волейбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости*.

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка

- ***Комбинации бросков***

Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.

Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.

Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.

Бросок через голову после передней подсечки.

Зацеп стопой после боковой подсечки.

Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.

Подхват после попытки броска через бедро.

Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.

Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

- ***Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.***

Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.

Повторение и совершенствование удержаний.

Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.

Повторение и совершенствование подхватов.

Повторение и совершенствование болевых и удержаний.

Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.

Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».

Повторение и совершенствование бросков через голову.

Повторение и совершенствование зацепов.

Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.

Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.

Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.

Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой.

Подача команд.

Организация выполнения строевых упражнений.

Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.

Обучение броскам.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Соревнования. Соревнования проводятся в соответствии с планами центра спортивных федераций области и России.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,8	29,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	15	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		24
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	50	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		24
Прыжок в длину с места, см	240	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	14,5
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	23,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину),	21,0	19,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

1.4. Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности качеств весьма важных в спортивной деятельности. -

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-учебный график

1 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка			2			2				4
Общая физическая подготовка	9	8	8	9	7	8	7	10	9	75
Специальная физическая подготовка	4		3	6	6	4	4	5	4	36
Технико тактическая подготовка	7	10	10	8	10	11	6	8	7	77
Контрольно-переводные нормативы	2								3	5
Соревнования		5					4			9
Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка			2			2				4
Общая физическая подготовка	7	6	8	8	7	9	8	10	9	72
Специальная физическая подготовка	4	3	3	5	4	4	4	5	4	36
Технико тактическая подготовка	9	10	10	10	12	9	4	8	8	80
Контрольно-переводные нормативы	2								2	4
Соревнования		5					5			10
Итого	24	25	24	24	24	23	24	24	24	216

3 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка			2			2				4
Общая физическая подготовка	8	5	8	8	7	8	8	9	9	70
Специальная физическая подготовка	4	3	3	5	4	4	4	5	4	36
Технико тактическая подготовка	8	10	10	10	12	11	4	9	8	82
Контрольно- переводные нормативы	2								2	4
Соревнования		5					5			10
Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

4 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Вводное занятие	4	4	2	2	2	2			2	18
Общая физическая подготовка	8	9	6	9	9	6	6	6	8	67
Специальная физическая подготовка	8		9		7	6	8	7	6	51
Технико тактическая подготовка		9	3	9	6	6	6	7	4	50
Контрольно- переводные нормативы	4								4	8
Соревнования		2	4	4		4	4	4		22
Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

5 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Теория	4	4	2	4	2				1	17
Общая физическая подготовка	6	6	6	4	6	6	4	6	4	48
Специальная физическая подготовка	10		4	6	8	6	6	6	6	52
Технико тактическая подготовка	2	8	4	4	8	6	6	6	5	49
Контрольно- переводные нормативы	2								4	6
Соревнования		4	6	4		4	8	6	4	36
Восстановительные мероприятия		2	2	2		2				8
Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

6 года обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	дек.абрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
теория	4	2								6
общая физическая подготовка	8	4	4	4	4	4	4	4	4	40
специальная физическая подготовка	8	6	6	6	6	6	8	8	4	58
технико-тактическая подготовка		6	8	4	6	4	8	8	6	50
восстановительные мероприятия				2		2		2		6
инструкторская и судейская практика		2		2		2		2	2	10
соревнования	2	4	6	6	6	6	4		6	40
сдача контр.. норматив.	2				2				2	6
Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы следующие материально - технические условия:

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- Специальное покрытие на пол для борьбы САМБО;
- Спортивный инвентарь: тренажеры — 3шт, тренировочные манекены — 2шт, скакалки, гантели — 5шт, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири;
- Шкафы для хранения тренировочных манекенов — 1 шт;
- Настенные часы — 1шт;
- Весы для взвешивания детей — 1 шт.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Вводный и промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль - это сдача контрольных нормативов за год и подведение итогов участия детей во всероссийских, региональных и межрегиональных соревнованиях.

Педагог в течение года проводит комплексный контроль физического развития, состояния здоровья обучающихся и освоения программного материала.

Контроль включает в себя:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по технике;
- метод экспертных оценок — определение уровня подготовленности ребят на данном этапе тренировок, показательных выступлений, соревнований;
- исследование психомоторных функций (определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы 1 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки	
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						

«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение «борцовский мост» Забегаания 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 самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Контрольно-переводные нормативы

2 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205

Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5
Техническая подготовка		
	Оценка	
	5	4
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов

Контрольно-переводные нормативы

3 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5
Техническая подготовка		
	Оценка	
	5	4
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

4 год обучения

	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6	
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15	
Контрольные упражнения			
Прыжок в длину с места, см	215	205	
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12	
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5	
Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

5 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		20
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Контрольно-переводные нормативы

6 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		20
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Теоретическая подготовка рассматривает вопросы, связанные с содержанием борьбы самбо как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя атакующие и защитные действия, техники перемещений и выполнения захватов, техники самбо.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» СанктПетербург, 2013- 188с.
2. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 -337с
3. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. -омек: изд-во ОмГТУ., 2010.- 82 с.
4. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно - методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. — СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009.—82 с.
5. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо.—2-е изд., испр. и доп. - Мн: Беларусь, 2010.—94 с.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. — М.: Советский спорт, 2016. — 128 с.
7. Самбо: справочник [Текст] — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.
8. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [СЕ. Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков//. — М.: Советский спорт, 2005. — 240 с.
9. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В.Елисеев, В.Н. Селуянов, СЕ. Табаков“. - М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. - 88 с.
10. Харлампиев ХА. Система самбо/А.А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010— 528 с.
11. Чумаков ЕМ. Сто уроков САМБО / ЕМ. Чумаков; отв. ред. СЕ. Табаков//. — изд. 5е, испр.и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 448 с., ил.
12. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги, - М.: Физкультура и спорт, 2009. — 112 с.

Список литературы для обучающихся

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. —М. :Ладога, 2010.-100 с.
2. Гаткин Е. Я. [Самбо для начинающих.,- М.:Астрель, 2009. - 224 с.

3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. - М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.

Список литературы для родителей

Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.

Чумаков ЕМ. Сто уроков САМБО / ЕМ. Чумаков; отв. ред. СЕ. Табаков//. — изд. 5-е, испр.и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 448 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/>-Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-bas.org/>-Международная Федерация САМБО
- 4, <http://eurosambo.com/> - Европейская Федерация САМБО
- 5.<http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiV06DQvEIg> — страница о САМБО SamboTV
- 6.<http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> — страница о САМБО - SAMBOFIAS
- 7.<http://www.youtube.com/user/samb078spb> - страница о САМБО - samb078spb

Рабочая программа воспитания
на 2023/2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Быть здоровым - здорово»
секции самбо
Возраст -6-18 лет
Срок реализации программы: 6 лет
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый

Автор
Беспалов Юрий Андреевич
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя.2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ	93
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ.....	93
3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ. АНАЛИЗ ВОСПИТАНИЯ.....	95
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	96

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

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

Задачи воспитания

1. Консолидация действий тренера=преподавателя, родителей, воспитанников в целях повышения качества и эффективности воспитательного процесса.
2. Профилактика и противодействие негативным социальным процессам; 3.Формирование здорового образа жизни, обеспечение «зоны успешности» для достижения спортивных результатов.
3. Воспитание граждан правового демократического государства, уважающих права и обязанности личности.
4. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре не только своей страны, но и других народов воспитание, патриотов Росси

Целевые ориентиры:

включение обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, в ходе которой они приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения; формирование и развитие творческих способностей;

поощрение тренерами-преподавателями детских инициатив и детского самоуправления.

2.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

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

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

Учебные занятия физкультурно-спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как

.Применяемые современные образовательные технологии,

1. ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ.

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в Учреждении – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, возраста, срока обучения;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и контрольных нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:

- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч; проведение соревнований, как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

3.3.ДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Обеспечение сохранности и укрепление здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

-при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

-с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

Тренер-преподаватель видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

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

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых е целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит *оценку творческих и исследовательских работ и проектов*, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей

4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
2	Веселые старты «Папа и я –спортивная семья»	январь	веселые старты	Фотоотчет об экскурсии .заметка на сайте. заметка в газете
3	Мастер-класс по дзюдо для родителей	март	мастер-класс на базе объединения совместно с родителями	фотоотчет о мастер-класс .Заметка на сайте .в группе ВК.
4	Встреча с выпускниками объединения	апрель	вечер встреча	фотоотчет. Сайт центра
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет
7	Экскурсия в Дворец игровых видов спорта Иваново	май	Экскурсия на уровне объединения	фотоотчет.
8	Однодневный поход.	июнь	поход на уровне секции совместно с родителями.	фотоотчет .группа ВК.
9	Показательные выступления на дне физкультурника .	август	показательные выступления	Фотоотчет

Методическая разработка.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания (таблица 14).

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания; - отступить можно (нельзя);

- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Таблица 14

Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41

Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29		46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина		35	36	48

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой (см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ —ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром

освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой.

- правую кисть
- левую кисть

левый локоть

левое плечо

правую кисть

правую кисть

правую кисть

- левую кисть

- правую кисть

левое предплечье

ПРАВОЙ рукой:

- левую кисть

- правую кисть

- левую кисть

- левую кисть

- правое пред-

- правый локоть

- правое плечо

- левую кисть

- правую кисть

- левую кисть

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.