

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 11:45

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-03-27

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»
№102 от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»
(базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 7-9 лет
Срок реализации программы- 3 года

Разработчики:
Инструктор-методист: Бащенко К.Д.
Тренер: Морозов П.А.

г. Салехард
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность Программы	4
1.2. Педагогическая целесообразность	4
1.3. Цели и задачи Программы	5
1.4. Адресат Программы	6
1.5. Планируемые результаты реализации Программы	6
2. Организация образовательного процесса	8
2.1. Формы и режим организации обучения	8
2.2. Структура учебно-тренировочного занятия	8
3. Учебно-тематический план	10
3.1. Содержание программного материала 1 года обучения	11
3.1.1. Общая физическая подготовка	11
3.1.2. Специальная физическая подготовка	13
3.1.3. Техничко-тактическая подготовка	13
3.1.4. Теоретическая подготовка	14
3.2. Содержание программного материала 2 года обучения	14
3.2.1. Общая физическая подготовка	14
3.2.2. Специальная физическая подготовка	15
3.2.3. Техничко-тактическая подготовка	16
3.2.4. Теоретическая подготовка	17
3.3. Содержание программного материала 3 года обучения	18
3.3.1. Общая физическая подготовка	18
3.3.2. Специальная физическая подготовка	19
3.3.3. Техничко-тактическая подготовка	20
3.3.4. Теоретическая подготовка	20
4. Система контроля и зачетные требования	22
4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения	22
4.2. Перечень контрольных тестов	23
4.3. Критерии оценки контрольных тестов	25
5. Материально-техническое обеспечение Программы	27
6. Информационно-методическое обеспечение Программы	28
Приложения к Программе	
Приложение №1 Организация и проведение специальных игр	29
Приложение №2 Требования техники безопасности во время проведения учебно- тренировочных занятий	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Устав и локальные акты Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт».

Программа разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее- Учреждение).

Форма обучения – очная

Самбо - («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

1.1. Актуальность

Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «самбо» определен минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки-10 лет.

Разработка данной Программы обусловлена анализом родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по физическому развитию и воспитанию детей. Есть спрос на занятия видом спорта «самбо» с более раннего возраста, а именно - с 7 лет.

Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой. Данная Программа даёт возможность любому ребенку приобщиться к миру спорта через самбо.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

1.2. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что предлагаемые в Программе принципы, формы и методы обучения, методы контроля и управления деятельностью детей и средства обучения ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

1.3. Цели и задачи

Цель Программы: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций самбо.

Задачи Программы:

обучающие:

-формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «самбо»;

-приобретение опыта участия в соревнованиях;

- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;

- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;

-выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы;

развивающие:

-знакомство, освоение базовых, специальных элементов самбо и элементов пространственно-оперативного мышления;

-развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

-развитие способности к взаимодействию и взаимопониманию в малых группах, в команде со взрослыми и сверстниками;

воспитательные:

- воспитание положительных личностных качеств, способности к сопереживанию, взаимопомощи; умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками;

- развитие навыков самоконтроля, гигиены, закаливания, правильного питания;

- формирование умения анализировать и оценивать результаты своего труда;

-воспитание морально-волевых качеств в условиях соревновательной деятельности;

-обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

1.4. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей 7-9 лет (мальчики-девочки).

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

На обучение по Программе принимаются дети, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп- 15-20 человек.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;

- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления).

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Формы и режим реализации Программы

Реализация Программы рассчитана на три учебных года.

Годовой объем Программы составляет 144 часа: 36 учебных недель с недельной нагрузкой 4 академических часа - продолжительность академического часа – 45 минут.

Занятия проводятся согласно утвержденному Учреждением расписанию: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Возможно проведение большего количества учебно-тренировочных занятий в неделю при сокращении продолжительности занятия до 1 академического часа.

Основной *формой организации* учебной деятельности является групповое занятие.

Программа предусматривает следующие *типы, формы и методы* организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

При проведении занятий с применением дистанционных форм обучения используются формы работы: просмотр видео уроков и роликов с изучаемыми упражнениями; выполнение учебно-тренировочных упражнений по показу через видео и самостоятельно; изучение презентаций, тестирование, выполнение контрольных упражнений. Педагог дает организационно-методические указания через текстовые сообщения.

2.2. Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Конкретную задачу и содержание каждого занятия определяют в зависимости от периода обучения, состава занимающихся и условий проведения занятий. При этом конкретная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях урока.

Вводная часть (5—10 мин.). Задача — сосредоточить внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся; средства — порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег.

Подготовительная часть (20—30 мин.).

Задача: в подготовительной части занятия выполняются общеразвивающие и специальные упражнения для подготовки мышц, связок

и систем организма обучающихся к занятиям в основной части учебно-тренировочного занятия.

Средства: разминка, упражнения на гибкость, быстроту, силу, ловкость, выносливость, равновесие без снарядов и со снарядами, специальные подготовительные упражнения без партнера и с партнером, приемы самостраховки и страховки.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10-12 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается 2-3-минутным активным отдыхом, во время которого занимающиеся готовят инвентарь, необходимый для основной части урока, распределяются на пары для изучения и совершенствования в технике борьбы и проведении схваток.

Основная часть (60-90 мин.).

Задача: изучение техники и тактики борьбы самбо, совершенствование в них, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств.

Средства: специальные упражнения, приемы борьбы самбо (броски, удержания, переворачивания, болевые приемы и др.), учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Заключительная часть (5-10 мин.).

Задача: привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения.

3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала по годам подготовки проводится на основании учебно-тематического плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий по предметным областям.

Учебный план включает в себя следующие предметные области (разделы):

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка
- промежуточное (итоговое) тестирование.

Таблица №1

Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Объем подготовки по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	76	55	44
2	Специальная физическая подготовка	32	47	54
3	Технико-тактическая подготовка	26	30	34
4	Теоретическая подготовка	8	10	10
5	Промежуточное (итоговое) тестирование	2	2	2
Итого		144	144	144

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объём подготовки по предметным областям на определённом периоде подготовки.

Таблица №2

Примерный календарный учебный план - график для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	76	10	11	10	8	8	7	7	8	7	
Специальная физическая подготовка	32	3	4	3	4	3	4	4	4	3	
Технико-тактическая подготовка	26	2	2	2	3	3	4	4	3	3	
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1	
Промежуточное тестирование	2									2	
Всего часов	144	16	18	16	16	14	16	16	16	16	

Таблица №3

Примерный календарный учебный план - график для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	55	7	7	6	6	5	6	6	6	6	

Специальная физическая подготовка	47	6	6	5	6	5	5	5	5	4
Технико-тактическая подготовка	30	2	4	4	3	3	4	4	3	3
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Промежуточное тестирование	2									2
Всего часов	144	16	18	16	16	14	16	16	16	16

Таблица №4

**Примерный календарный учебный план - график
для спортивно-оздоровительной группы 3 года обучения**

Виды подготовки	кол-во часов	месяц									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	44	6	6	5	5	4	5	4	4	5	
Специальная физическая подготовка	54	6	7	6	6	5	6	6	7	5	
Технико-тактическая подготовка	34	3	4	4	4	4	4	5	3	3	
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
Промежуточное тестирование	2									2	
Всего часов	144	16	18	16	16	14	16	16	16	16	

3.1. Содержание программного материала 1 года обучения

3.1.1. Общая физическая подготовка

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

3.1.2. Специальная физическая подготовка

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

3.1.3. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения: захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. **Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Основы техники. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. **Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа.

Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

3.1.4. Теоретическая подготовка

Тема №1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тема №2. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Тема №3. История создания самбо.

Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Тема №4. Значение специальных физических упражнений в подготовке самбиста. Комплексы упражнения по общей физической подготовке.

Тема №5: Что такое допинг?

Антидопинговые правила. Последствия допинга для здоровья. Наказание за антидопинговые правила.

3.2. Содержание программного материала 2 года обучения

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: бег, ходьба, прыжки.

Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы: кувырок вперед; кувырок назад; кувырок через препятствие в длину и в высоту; стойка на лопатках; гимнастический мост; колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.;

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры – футбол, регби;

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и самоконтроль при падениях:

- падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Упражнения на мосту:

- перевороты на мосту;
- вставание с моста;
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

- кувьрки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания; - вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Борьба стоя.

Стойки: - прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;

- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;

- приставными шагами.

Основные захваты: - за рукава; - за отворот и рукав; - за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;

- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра;

в основном туловищем:

- бросок через бедро;

- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук; -
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

3.2.4. Теоретическая подготовка

Тема №1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах.

Тема №2. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Тема №2 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

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.

Тема №3 Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Тема №4 Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 5. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

3.3. Содержание программного материала 3 года обучения

3.3.1.Общая физическая подготовка

Упражнения для развития основных физических качеств.

Развитие быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Развитие выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-

пластунски, подскоки прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Спортивная борьба для развития:

гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; 10 бросков партнера (манекена) через спину;

ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног.

Спортивные игры: футбол, регби.

3.3.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Упражнения на мосту.

Упражнения с манекеном.

Парные упражнения.

3.3.3. Техничко-тактическая подготовка

Техника и тактика бросков, удержания и проведения болевых приемов.

Борьба стоя:

основные захваты: - за рукава; - за отворот и рукав; - за пояс и рукав;

основные броски: в основном руками: - захват двух ног; - сбивая партнера плечом; - захватом двух ног с отрывом от ковра;

в основном туловищем: - бросок через бедро; - бросок через грудь, обшагивая партнера;

в основном ногами: - задняя подножка; - передняя подсечка; - бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: - захватом двух рук; - захватом двух ног; - захватом дальней руки и ноги; удержания: - сбоку; - верхом; - со стороны головы; - поперек;

болевые приемы на руки: - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; - узел руки наружу от удержания сбоку; - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

3.3.4. Теоретическая подготовка

Тема №1. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Тема №2 Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение в России. Ведущие самбисты России. Развитие самбо в России.

Тема №3 Основы техники и элементы самбо. 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.

Тема №4 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

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.

Тема №5 Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема №6. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольные мероприятия и сроки их проведения

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и

методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Для оценки применяются *входящий, текущий, промежуточный и итоговый* виды контроля.

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. На основании анализа результатов в план учебных занятий включаются необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, определяются нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. Данный контроль проводится в форме собеседования с детьми и родителям и проведения контрольного тестирования обучающихся по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса в течение учебного года.

Промежуточный контроль проводится после окончания 1-го и 2-го года обучения, *итоговый* - после окончания обучения по Программе (3-й год обучения) в форме контрольного занятия.

Методы контроля:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- устный опрос по темам теоретической подготовки;
- педагогическое наблюдение.

Таблица №5

№п. /п.	Вид контроля	Форма контроля	Метод контроля	Сроки проведения
1	Входящий	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	сентябрь
2	Промежуточный (1,2 год обучения)	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	май
3	Итоговый (3 год обучения)	Контрольное занятие	Тестирование по общей физической подготовке	май
4.	Текущий	Контрольные занятия	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке, устный опрос по темам теоретической подготовки, педагогическое наблюдение	в течение года

4.2. Перечень контрольных тестов

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; бег на 30 м; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки); сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Методические указания к выполнению тестов

Тест «Бег 30 метров»

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30/60 метров. Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Прыжок в длину с места»

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Методика выполнения. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест «Челночный бег 3 x 10»

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение

высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Оборудование: перекладина. Методика выполнения. Выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения тестируемый подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

4.3. Критерии оценки контрольных тестов

Таблица №6

№ п/п	Упражнения	возр аст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег на 30 м (с)	7	7,5	7,4-6,2	6,1	7,6	7,5-6,4	6,3

		8	7,1	7,0-6,0	5,9	7,3	7,2-6,2	6,1
		9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	7	+1	2-5	+6	+2	+3-8	+9
		8	+1	2-5	+6	+3	+4-9	+10
		9	+1	2-5	+6	+4	+5-10	+11
3	Челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2	11,1-10,3	10,2	11,7	11,6-10,6	10,5
		8	10,4	10,3-9,5	9,4	11,2	11,1-10,1	10,0
		9	10,2	10,1-9,3	9,2	10,8	10,7-9,7	9,6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7	110	111-135	136	100	101-120	121
		8	115	116-150	151	105	106-130	131
		9	120	121-160	161	110	111-140	141
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	1	2-5	6	1	2-3	4
		8	3	4-7	8	2	3-5	6
		9	5	6-10	11	3	5-6	7
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	7	1	2-3	4	1	2-3	4
		7	2	3-4	5	2	3-4	5
		9	3	4-5	6	3	4-5	6

Положительным результатом освоения Программы является прирост индивидуальных показателей обучающихся при выполнении контрольных тестов.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы

N п./ п.	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------------	---	-------------------	--------------------

1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг	комплекты	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная-	штук	1
5.	Зеркало (2х3)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Ковер для самбо(11х11)	комплекты	1
9.	Кольца гимнастические	пар	1
10	Манекены тренировочные высотой 120,130,140, 150,160 см	комплекты	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мешок боксерский	штук	1
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч волейбольный	штук	2
15.	Мяч для регби	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплекты	2
17.	Мяч футбольный	штук	2
18.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
19.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
20.	Резиновый амортизатор	штук	10
21.	Секундомер электронный	штук	1
22.	Скакалка гимнастическая	штук	20
23.	Скамейка гимнастическая (секция)	штук	8
24.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2016 г. - 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с
9. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
10. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
11. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
12. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
13. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Организация и проведение специальных игр

Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. 48

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях

такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. 49

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват

исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами. Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее 50 пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Приложение №2

Требования техники безопасности

во время проведения учебно- тренировочных занятий

К занятиям самбо допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

На занятиях занимающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.

В процессе обучения тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных боев строго соблюдать правила ведения боя.

При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.

При организации занятия тренер должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

Все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности.

Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям.

Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

Разработчики Программы:

Инструктор-методист:

Бащенко Ксения Дмитриевна

Тренер:

Морозов Павел Алексеевич