

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 27.08.2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности
директора МАУДО СШ Межгорье

А.А. Ковалева
« 27 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«САМБО»**

(Срок реализации программы – 3 года)

Разработчики программы:
Муразымов Вадим Юлаевич,
тренер-преподаватель по самбо

Межгорье, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» для спортивно-оздоровительных групп (далее - «Программа самбо для СОГ») имеет физкультурно- спортивную направленность, составлена для занятий с учащимися в учреждении дополнительного образования детей. (далее «Программа») разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р

Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ /Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242

Приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;

Программа раскрывает содержание, структуру и объем курса занятий по самбо для спортивно-оздоровительных групп.

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

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

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

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно- американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь

самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 10 лет, группы формируются по возрастам: 7-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Основополагающие принципы Программы:

1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель реализации Программы

– развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умений использования простейших способов контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности.
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо,

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости) занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействовать развитию коммуникативных навыков и умений самоконтроля;

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности

Планируемые результаты реализации Программы

к концу 1-го года обучения учащиеся должны:

Иметь представление:

- ☐ об истории возникновения и развития борьбы самбо;
- ☐ о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ☐ о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- ☐ о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- ☐ об основах технических приемов борьбы самбо.

Уметь:

- ☐ выполнять общеразвивающие упражнения;
- ☐ использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- ☐ выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- ☐ выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- ☐ демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- ☐ выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
- ☐ выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- ☐ способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- ☐ готовностью к сотрудничеству с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- ☐ умением слушать и вступать в диалог.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны: Знать:

- ☐ современное состояние борьбы самбо в России;
- ☐ основы гигиены и самоконтроля;
- ☐ основные приемы закаливания;
- ☐ основы техники двигательных действий и развития физических качеств;
- ☐ простейшие правила соревнований и терминологию судейства

Уметь:

- ☐ оказывать первую доврачебную помощь при незначительных травмах;
- ☐ выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ☐ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- ☐ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, подвижных игр, проведении спаррингов;
- ☐ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- ☐ демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности, соответствующей возрасту;

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- ☐ организованности и дисциплинированности;
- ☐ самообладания и самоконтроля;
- ☐ этического поведения спортсмена – самбиста;
- ☐ ведения здорового и безопасного образа жизни;
- ☐ способностью к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны:

Знать:

- ☐ о развитии самбо, как способе формирования навыков самозащиты, правомерности применения приемов самбо;
- ☐ об общем режиме дня, режиме питания и питьевом режиме;
- ☐ о состоянии своего здоровья, физическом развитии, приспособляемости систем организма к физическим нагрузкам;
- ☐ о строении и функциях организма;
- ☐ о правилах работы на тренажерах;
- ☐ о правилах соревнований, классификации приемов;
- ☐ об основных технических приемах самбо: бросках, болевых приемах, удержаниях, переворачиваниях, удушающих приемах;
- ☐ о средствах восстановления работоспособности.

Уметь:

- ☐ выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- ☐ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- ☐ правильно выполнять изученные базовые технические действия;
- ☐ соблюдать технику безопасности на занятиях, правильно применять приемы страховки и само страховки.

Владеть следующими устойчивыми навыками:

- ☐ работы на специальных тренажерах, осуществлять регулирование физической нагрузки в зависимости от состояния организма;
- ☐ планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ☐ интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- ☐ делать выводы в результате совместной работы с педагогом.

Демонстрировать:

- ☐ уровень общей и специальной физической подготовки, соответствующий возрасту;
- ☐ изученные технические приемы самбо, действия в различных ситуациях самозащиты;
- ☐ нормы поведения самбиста на занятиях и соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте с 7 лет, желающие заниматься борьбой самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы базового уровня сложности, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Организация образовательной деятельности

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Форма контроля	
		аудиторные			всего
		теория	практика		

	Теоретическая подготовка	10	14	24	
1	Вводное занятие	2	5	7	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	3	4	7	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	3	5	8	Фронтальный опрос
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	2	-	2	Фронтальный опрос
	Физическая подготовка	20	100	120	
5	Общая физическая подготовка	10	50	60	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	10	50	60	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Самбо	10	80	90	
7	Основы технических приемов борьбы самбо	10	80	90	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Различные виды спорта	20	70	90	
8	Подвижные и спортивные игры.	10	35	45	соревнования, игра на победу
9	Гимнастическая подготовка с элементами спортивной акробатики	10	35	45	соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
10	Итоговое занятие	-			Соревнования «Веселые старты»
	Итого	60	264	324	

**Учебный план
2-го года обучения**

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	Всего	
	Теоретическая подготовка	5	10	15	
1	Вводное занятие	1	2	3	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	1	2	3	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	1	2	3	Фронтальный опрос, составление режима дня

4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	1	2	3	Фронтальный опрос,
5	История самбо	1	2	3	Фронтальный опрос
	Физическая подготовка	25	100	125	
6	Общая физическая подготовка	15	50	65	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	10	50	60	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
	самбо	14	80	94	
8	Техническая подготовка	14	80	94	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
	Различные виды спорта	20	70	90	
9	Подвижные и спортивные игры.	10	24	34	соревнования, игра на победу
10	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами акробатики	10	24	34	Контрольное тестирование соревнования
11	Итоговое занятие	-	22	22	Сдача нормативов, спортивный праздник
	Итого	64	260	324	

**Учебный план
2-го года обучения**

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
	Теоретическая подготовка	5	0	5	
1	Вводное занятие	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития борьбы самбо и единоборств	2	-	2	Фронтальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма	2	-	2	Опрос, практическое занятие
	Физическая подготовка	35	119	154	
4	Общая физическая подготовка	17	60	77	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий

5	Специальная физическая подготовка	18	59	77	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
	Самбо	22	143	165	
6	Основы техники и тактики	6	67	73	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Психологическая подготовка борца	6	66	72	Опрос, практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник
8	Восстановительные мероприятия	5	5	10	Составление режима дня и питания выполнение индивидуальных заданий
9	Итоговое занятие	5	5	10	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки
10	Итого	64	260	324	

Режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Группа	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
СОГ 1 года обучения.	9	4	324	15 – 25
СОГ 2 года обучения.	9	4	324	15 – 25
СОГ 3 года обучения.	9	4	324	15 – 25

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах для детей от 5-до 8 лет не должна превышать 1 академического часа, для детей от 8 до 10 лет - 2 академических часа. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий

и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего самбиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Краткое содержание тем теоретической подготовки:

Тема 1 Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Тема 2. История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Тема 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 6. Безопасность на занятиях, оказание первой помощи.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях самбо. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо.

Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП).

Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На

первый- второй - расходи таись!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). *Перестроения:* из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. 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.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости спартером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

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

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. 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 на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногами в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

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 обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки 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). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой коврика не касаться).

Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на коврике, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты 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, сторону, назад (через голову). 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, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

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

Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте.

Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. 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; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). *Общеподготовительные упражнения с поясом.* Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, 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 скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Специальная физическая подготовка

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- *группировка* (сидя, лежа, перебаты вперед и назад в группировке);

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

Самбо (Технико-тактическая подготовка)

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: а) психологические;

б) педагогические;в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания,необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный,вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики вне учебного плана. Вслучае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Различные виды спорта.

Подвижные и спортивные игры

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в

командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в

работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

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

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (5-10 лет)

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому:

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий.

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде,

продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 5 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Основные задачи для занимающихся 6-7 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 8-9 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Основные задачи для занимающихся 9-10 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий самбо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами самбо и других видов спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и самбо в частности.

Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-15 лет)

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.

- К серьёзным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.

- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.

- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.

- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.

- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- темповое передвижение на велосипеде
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются:

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
- Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
- в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
- Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
- Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
- пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
- Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
- Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
- Соревнования должны быть более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том, что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи**:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей
- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
- Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Формы, методы и структура учебно-тренировочного занятия.

Основные методы организации занятия: словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ видеоматериала, показ, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения).

Основными формами учебно-тренировочной работы является: тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя.

Структура спортивно-оздоровительного урока:

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, самбо и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока.

Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег иходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

Условия и место подготовки: спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки.

1 год обучения

№ п\п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа,	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос
3	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение, самостоятельная работа	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
4	Краткие сведения о развитии борьбы в одежде	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
5	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование, сдача нормативов
7	Основы технических приемов борьбы самбо	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов

			и индивидуальная рефлексия	
8	Подвижные и спортивные игры.	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, практический, игровой, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	соревнования игра на победу,
9	Гимнастическая подготовка с элементами спортивной акробатики.	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	контрольное тестирование, сдача нормативов соревнования
10	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты на свежем воздухе	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Соревнования «Веселые старты»

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Гигиена и самоконтроль	Беседа, практическое занятие	Словесный, иллюстративный, наглядный, практический	Фронтальный опрос, тестирование
3	Приемы закаливания	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический, наблюдение	Фронтальный опрос, составление режима дня
4	Безопасность на занятиях и первая медицинская помощь	Беседа практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Фронтальный опрос,
5	История самбо	Беседа	Словесный, иллюстрированный	Фронтальный опрос
6	Общая физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Фронтальный опрос, соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов

7	Специальная физическая подготовка	Беседа, игра, практическое занятие, соревнование,	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой,	Соревнования, игра на победу, контрольное тестирование,
		тестирование	работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	сдача нормативов
8	Техническая подготовка	Беседа, игра, учебно-тренировочное занятие, тестирование	Словесный, наглядный, пример, инструктирование, соревновательный, практический, игровой, работа в группах и парах, стимулирование, групповая и индивидуальная рефлексия	Соревнования, эстафеты, контрольное тестирование, сдача нормативов
9	Подвижные и спортивные игры.	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, игровой, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	соревнования, игра на победу.
10	Совершенствование гимнастической подготовки с элементами спортивной акробатики	Беседа, практическое занятие, соревнование	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный, соревновательный, работа в группах и индивидуально, стимулирование, поощрение, рефлексия	Контрольные тестирования, сдача нормативов соревнования
11	Итоговое занятие	Беседа, спортивные эстафеты	Словесный, практический, игровой, рефлексия	Сдача нормативов, спортивный праздник

2 год обучения

№ п\п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный, инструктирование	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития самбо и единоборств	Беседа	Словесный, иллюстративный, сравнительный	Фронтальный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма	Беседа, практическое занятие, упражнения	Словесный, моделирование ситуации	Опрос, практическое занятие
4	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, разминка, упражнения, соревнования	Словесный, наглядный, соревновательный, практический, фронтальный, групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
5	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, практическое занятие, игра, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, репродуктивный, соревновательный, практический, фронтальный, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, стимулирование, поощрение, рефлексия	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
7	Основы техники и тактики	Рассказ, беседа, показ, практическое занятие, соревнование, подготовительные и специальные физические упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный, репродуктивный, практический, круговая тренировка; групповая и индивидуальная самостоятельная работа, работа в парах, стимулирование, поощрение,	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов
8	Психологическая подготовка борца	Беседа, практическое занятие, специальные упражнения	Словесный, моделирование ситуации, метод задач, мотивация, групповое и коллективное взаимодействие, рефлексия	Опрос, практические занятия по психологической подготовке, спортивный дневник

9	Восстановительные мероприятия	Рассказ, показ, практическое занятие, специальные дыхательные упражнения	Словесный, наглядный, наблюдение, чередование тренировки дней отдыха, практический, стимулирование, поощрение, рефлексия	Составление режима дня и питания, выполнение индивидуальных заданий
12	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Словесный, игровой, работа в парах	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки

Требования техники безопасности

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

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

- На занятиях обучающиеся 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.

- Обучая занимающихся, 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-преподаватель 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-преподавателя, 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. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся

должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий имеется следующий инвентарь:

- спортивный зал;
- борцовский ковер;
- тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.
- гимнастическая стенка,
- гимнастическая перекладина,
- скакалки;
- гантели;
- жгуты резиновые;
- канат.

Кадровое обеспечение Программы

Программу реализуют тренеры-преподаватели, имеющие среднее или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю.

Оценочные материалы

Оценивание успешности деятельности обучающихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями:

количественным и качественным.

Критерий	Показатель	Инструментарий
Количественный	- сохранность контингента обучающихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % учащихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество обучающихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (муниципального, зонального, областного, регионального)	статистические данные
	- количество обучающихся переведенных в группы базового уровня сложности.	статистические данные
Качественный	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность детей и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (А.А. Андреев)

		«Изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (А.А.Андреев)
	- активная жизненная позиция учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения уровня воспитанности М.И.Шиловой.
	- воспитанность учащихся	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения
		уровня воспитанности М.И.Шиловой.
	- ценностное отношение к здоровью.	Педагогическое наблюдение. Диагностическая программа изучения уровня воспитанности М.И.Шиловой. - «Какое у тебя здоровье?» (Т.В. Орлова) уч-ся среднего школьного возраста.

Критерии освоения программы:

1. Теоретическая подготовка – теоретические знания по основным разделам учебного плана; владение специальной терминологией
2. Практическая подготовка – практические умения и навыки, предусмотренные программой (выполнение нормативов)
3. Участие в соревнованиях различного уровня – достижения в соревнованиях различного уровня.
4. Проявление показателей социальной активности

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Для определения динамики спортивной подготовки учащихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса в во время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в начале и конце учебного года проводится контрольное тестирование по разработанным диагностическим материалам с учетом возраста обучающихся.

Нормативы по специальной подготовке учащихся начинают приниматься при окончании первого года обучения.

Переводные нормативы в группах СОГ 1 и 2 года обучения не принимаются.

Переводные нормативы принимаются для перевода на обучение из групп СОГ в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

**Диагностические материалы реализации Программы
Контрольное тестирование**

Возраст 7-9 лет

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	9	9,5	10	9,5	10	10,5
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	15	12	8
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	16	12	7	8	6	4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	19	14	9	12	8	5
6	Прыжок в длину с места (в см.)	1,7	1,5	1,3	1,5	1,3	1,10

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	2 3	Удовлетворительно Хорошо

Возраст 10-13 лет

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Оценки					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2	8,7	9,2	8,5	9,1	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	25	20	15	14	11	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	30	25	20	17	14	10
6	Прыжок в длину с места (в см.)	215	190	160	200	180	185

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14 16	Удовлетворительно Хорошо

Зачётные требования

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

Возраст 14-15 лет

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (с)	27,2	27,6	28	30,5	31,2	31,8
2	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами, (раз)	35	30	25	20	18	15
6	Прыжок в длину с места (в см.)	230	215	185	210	200	170

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	21,0	26,0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 в лево, 5 в право (сек).	19,0	25,0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25,0	28,0

Зачётные требования

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.

Перечень информационного обеспечения.

Список литературы для педагогов:

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
3. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
4. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
5. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
6. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
7. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160 с.
8. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
9. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2013г.
10. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
11. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
12. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
13. Рудман Д.Л. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М.: 2013. 208 с.
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2010.
16. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2012.
17. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие, М.: ГЦОЛИФК, 2016.

Литература для учащихся

1. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2005
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 2016.

Перечень видеоматериалов:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Перечень интернет - ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»
2. <http://www.sambo.ru/>
3. <http://sambo.com/>
4. <http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>
5. <http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>
7. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru>
8. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkultuaisport.ru
9. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
www.lib.sportedu.ru
10. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
11. Мир спорта www.world-sport.org
12. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru