

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор *Н.В. Ковалева*
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«САМБО»

для детей 13-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Маргарян А.Н., тренер – преподаватель

Чежина Н.А., тренер – преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	9
3. Содержание программы	12
4. Методическое обеспечение	22
5. Список информационных источников.. ..	25
6. Приложения	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МУ ДО Некрасовская ДЮСШ.

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, на раскрытие и развитие физических способностей, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений.

Актуальность программы состоит в растущем интересе к одному из популярнейших среди молодёжи и школьников национальному виду спортивного единоборства, способствующего выработке самодисциплины, стойкости и выносливости, необходимых для достижения жизненных целей.

Согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации №1045 от 16 ноября 2015 года самозащита без оружия (самбо) вошла в перечень испытаний IV – VI ступеней (с 13 лет) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами:

- приемы самостраховки - 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок);
- базовые приемы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени);
- приемы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней).

Занятия самбо позволяют не только успешно пройти испытания «Самозащита без оружия», но и подготовиться к сдаче других нормативов, при которой оцениваются гибкость, координационные способности, сила, скоростно-силовые возможности, выносливость.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она направлена не только на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), но и на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Самбо - средство не только физического, но и нравственного совершенствования и формирования личности обучающегося, так как выполнение его приемов основано на понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся, удовлетворение их физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей средствами спортивной борьбы самбо.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

Третий год обучения:

- обогащать знания в области развития самбо в России;
- знакомить с теоретическими понятиями спортивного самбо;
- закреплять правила ведения борьбы в партере; правила техники безопасности при работе с партнером;
- учить выстраивать алгоритм планирования тренировки;
- знакомить со способами профилактики травматизма; приемами первой помощи при травмах;
- знакомить с правилами организации и проведения соревнований разного уровня;
- знакомить с комплексами упражнений на развитие основных физических качеств, скоростно-силовых качеств, «борцовской» выносливости, ловкости;
- расширять знания о видах приемов и контрприемов;
- развивать навыки свободного выполнения приемов борьбы самбо (комбинациями бросков, болевых приемов переходов) индивидуально и в паре;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации; участия в соревнованиях на различном уровне.

Четвертый год обучения:

- совершенствовать знания об истории развития борьбы самбо, теоретических понятиях спортивного самбо;
- закрепить особенности питания, режима дня, организации свободного времени, методы и виды закаливания организма; ведения здорового образа жизни;
- развивать умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, скоростно-силовых качеств; «борцовской» выносливости, ловкости;

- развивать навыки использования разнообразных комбинаций тактики и техники, технических приемов борьбы самбо и взаимостраховки, схватки, самозащиты; совмещения элементов борьбы стоя и лежа;
- закрепить правила техники безопасности во время учебных боев, тестовых испытаний, на соревнованиях;
- совершенствовать знания простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- знакомить с основами судейской терминологии, правилами соревнований;
- знакомить со средствами и методами контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности;
- формировать потребность в самоорганизации; участия в соревнованиях на различном уровне;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

Пятый год обучения:

- совершенствовать знания об истории развития борьбы самбо, теоретических понятиях спортивного самбо;
- знакомить с разрядными нормами и требованиями по самбо;
- совершенствовать навыки использования разнообразных комбинаций тактики и техники, технических приемов борьбы самбо и взаимостраховки;
- закрепить правила техники безопасности во время учебных боев, тестовых испытаний, на соревнованиях;
- закрепить правила проведения соревнований; судейства;
- развивать навыки самостоятельного применения комплексов упражнений на развитие силовых возможностей организма, выносливости; проведения учебно-тренировочных и тренировочных поединков по заданию;
- совершенствовать умение разрабатывать тактику схватки; принимать решения, управлять ходом поединка в условиях дефицита времени; находить выход из внезапного изменения обстановки во время схватки;
- формировать потребность в самоорганизации; участия в соревнованиях на различном уровне; выступать в качестве судей на соревнованиях;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

Условия набора и режим занятий:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, не имеющих ограничений относительно занятий физической культурой, предоставивших согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Возраст обучающихся 13 - 18 лет. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей, наполняемость учебной группы 10 - 15 человек (по мере прохождения каждого курса обучения кол-во детей в группе может уменьшаться до 8 – 10 чел. на конец обучения). В начале и в конце периода обучения проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей. Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение периода обучения 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут), количество часов в год – 216, общее количество часов по программе – 648.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, соревнования различного уровня, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Занятия в объединении могут проводиться по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

по окончании третьего года обучения учащиеся

будут знать:

- историю развития борьбы самбо, теоретические понятия спортивного самбо;
- элементы, разнообразные комбинации тактики и техники, технические приемы борьбы самбо и взаимостраховки;
- правила техники безопасности во время учебных боев, тестовых испытаний, на соревнованиях;
- простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- основы судейской терминологии, правила игры, соревнований;
- особенности питания, режима дня, организации свободного времени, методы и виды закаливания организма; ведения здорового образа жизни;

- профилактику спортивного травматизма.
- разрядные нормы и требования по самбо;
- средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности;
- комплекс упражнений на развитие основных физических качеств, скоростно-силовых качеств; «борцовской» выносливости, ловкости;

будут уметь:

- осуществлять безопасное падение на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- проводить самоконтроль за физической нагрузкой, отдельными показателями своего физического развития;
- выполнять отдельные элементы, разнообразные комбинации тактики и техники, технические приемы борьбы самбо; приемы само и взаимостраховки; самозащиты; совмещать элементы борьбы стоя и лежа;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- адекватно воспринимать победы и поражения;
- вести борьбу в партере; свободно работать на татами;
- разрабатывать тактику схватки;
- участвовать в соревнованиях городского и районного уровня;

будут владеть:

- техникой самостраховки и самоконтроля;
- проявлять личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.
- комбинациями бросков, болевых приемов;
- индивидуальными, парными действиями;
- борьбой в обороне, на подстраховке, в атаке;
- использовать разнообразные физические упражнения и навыки самоорганизации в самостоятельной работе;
- проявлять чувство товарищества, личную ответственность за результат тренировочного процесса.

по окончании четвертого и пятого года обучения учащиеся

будут знать:

- историю развития борьбы самбо, теоретические понятия спортивного самбо;
- разнообразные комбинации тактики и техники, технические приемы борьбы самбо и взаимостраховки;

- правила техники безопасности во время учебных боев, тестовых испытаний, на соревнованиях;
- правила проведения соревнований; судейства;
- основы функционирования организма;
- разрядные нормы и требования по самбо;
- методы контроля за развитием волевых качеств;
- особенности проведения круговой тренировки;
- комплекс упражнений на развитие силовых возможностей организма, выносливости;

будут уметь:

- свободно работать на татами;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию;
- выполнять все приемы борьбы;
- разрабатывать тактику схватки;
- анализировать проведенный бой;
- участвовать в соревнованиях различного уровня;
- выступать в качестве судей на соревнованиях;
- готовиться к соревнованиям по индивидуальным планам;
- принимать решения, управлять ходом поединка в условиях дефицита времени;
- находить выход из внезапного изменения обстановки во время схватки;

Формы и способы отслеживания результатов:

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» могут быть: зачетное занятие; проведение итоговых занятий по итогам изучения курса; участие учащихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района, области); показательные выступления; тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке).

Текущий контроль образовательного процесса проводится через учет посещаемости занятий, соревновательных упражнений, выполнение нормативов, тестирование, протокол соревнований, фото, видеозапись турниров. К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся, а также отзывы детей и родителей.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям: снижение заболеваемости, утомляемости, повышение физической подготовленности. Способы оценки результатов оздоровительной деятельности: анализ медицинских осмотров в начале и конце учебного года; сопоставление результатов (нормативов) по физической подготовке в начале и конце года. Для оценки результата

воспитательной деятельности используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей; анализ сохранения контингента групп за учебный год.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов									Формы контроля
		3-й год обучения			4-й год обучения			5-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседован наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10	10	-	10	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка	30	40	70	25	30	55	25	30	55	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	22	31	51	13	34	47	13	34	47	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка	18	40	58	20	45	65	20	45	65	тренировочн игры, контрольн. и практич. задания
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	7	10	3	7	10	тренировочн турниры, наблюдение
7.	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация дыхат - е упражн - я
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	4	8	12	4	10	14	4	10	14	участие в турнирах, соревнов - х, показательн выступл-я
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	2	2	4	выполн – е контрольн нормативов, собесед - е, наблюдение
Итого		90	126	216	81	135	216	81	135	216	

Календарный план – график 3-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	70	5	8	9	8	5	9	9	9	8
4	Специальная физическая подготовка	51	5	6	6	6	5	5	6	6	7
5	Техническая и тактическая подготовка	58	5	7	7	7	5	6	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	12	-	1	2	2	1	1	2	1	2
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего		216	19	24	27	25	20	23	26	25	27

Календарный план – график 4-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-

	безопасности.										
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	55	5	6	7	6	5	6	7	7	6
4	Специальная физическая подготовка	47	4	5	6	6	4	5	5	6	6
5	Техническая и тактическая подготовка	65	6	7	8	7	6	7	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	2	-	1	2	1	2
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	14	-	1	2	2	1	2	2	3	2
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего		216	19	22	27	25	20	23	26	26	28

Календарный план – график 5-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	55	5	6	7	6	5	6	7	7	6
4	Специальная физическая подготовка	47	4	5	6	6	4	5	5	6	6
5	Техническая и тактическая	65	6	7	8	7	6	7	8	8	8

	подготовка										
6	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	2	-	1	2	1	2
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	14	-	1	2	2	1	2	2	3	2
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего		216	19	22	27	25	20	23	26	26	28

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Комплектование групп; знакомство с обучающимися. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, тестовых испытаний. Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях самбо.

Контроль уровня физической подготовки.

3.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие спортивной борьбы в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой

доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Правила борьбы самбо. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Правила соревнований в борьбе самбо. Права и обязанности игроков. Форма. Основы судейской терминологии.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике самбо. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка). Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.

3.3. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при падении, правила игр.

Практика:

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, бег с ускорением 30-60 м, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. Многоскоки. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь». Разминка самбиста в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Акробатические упражнения: 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, лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках, через препятствие в длину и в высоту..

Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Стойка на лопатках.

Гимнастический мост. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств:

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках. Подъем штанги, рывок, толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнение с гантелями, гирями 16 кг, 32кг.

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

Выносливость: сгибание рук в упоре лежа; бег 400м., 800м.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на мосту, упражнения с резиновым амортизатором, с партнером, без партнера. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Ловкость: челночный бег 3×10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, хоккей, регби; подвижные игры с элементами единоборства, эстафеты, игры в касания, захваты. Боковой переворот, сальто, рондад. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет.

Работа субмаксимальной мощности

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

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

2 станция – бег по ковру 100м.

3 станция – броски партнера через спину 10 раз.

4 станция – забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.

5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

6 станция – полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

8 станция – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.

9 станция – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.

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

Силовые возможности

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

1 станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса).

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

3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

4 станция – подтягивание на перекладине.

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

6 станция – жим штанги лежа (50% от максимального веса).

7 станция – отрыв от ковра лицом к партнеру.

Выносливость

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

1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

2 станция – борьба за захват 3 минуты.

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

4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

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

6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.

7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

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

9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты.

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

11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

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

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

14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.

15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

3.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей обучающихся при подборе упражнений.

Практика:

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 на 270 из упора лежа. Падение с приземлением на колени; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. п. (то же из положения стоя); кувырок назад, не сгибая ног; в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбег приземлением на ягодицы. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Наклоны вперед Наклоны с отягощением, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в

сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра).

Комбинации бросков. Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу. Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри. Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки. Бросок через голову после передней подсечки. Зацеп стопой после боковой подсечки. Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки. Подхват после попытки броска через бедро. Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи. Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

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

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. Удержания, защита и контрприемы. Перевороты, защита и контрприемы. Болевые приёмы на руку, на ногу, защита и контрприемы. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

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

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

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

Парные упражнения: кувырки вперед и назад; перевороты назад; приседания; вращения; прыжки; наклон; ходьба и бег с партнером. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Работа субмаксимальной мощности

Скоростно-силовая выносливость. Круговая тренировка: четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами – 4-6 минут. 1 - 2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо. 3 – 4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо. 5 станция – имитация броска через грудь. Круговая тренировка: два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами – 5 минут (помогают борцу 3 партнера). 1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе. 2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе. 3 станция – 50с броски подхватом, 10с в максимальном темпе. 4 станция – броски 50с передней подсечкой, 10с в максимальном темпе.

Специальная выносливость Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1 станция – борьба за захват 1 минута. 2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне). 3 станция – борьба в стойке по заданию 2 минуты. 4 станция – борьба лежа по заданию 1 минута. 5 станция – борьба без кимоно 2 минуты. 6 станция – борьба лежа 1 минута. 7 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

8 станция – борьба лежа 1 минута.

9 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

10 станция - борьба лежа по заданию 1 минута.

11 станция - борьба в стойке 2 минуты.

3.5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила борьбы, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений. Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Виды тактики: атакующая, оборонительная. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади

ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Практика: Варианты приемов нападения и защит в стойке. Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи. Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги. Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри именной ногой, обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты. Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ног и захватом руки. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

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. Борьба стоя (броски). Задняя подножка с колена, с падением, под две ноги, с захватом ноги снаружи, с захватом ноги изнутри, на пятке. Передняя подножка с колена, с захватом ноги снаружи. Бросок рывком за пятку, рывком за пятку изнутри, рывком за руку и голень, с захватом двух ног, через бедро, через бедро с захватом головы с падением, с захватом руки на плечо с колена, с захватом руки под плечо с падением, с захватом руки на плечо, через голову, бросок через

голову с захватом пояса сзади через плечо, через голову голенью между ног, через плечи («мельница»). Боковая подсечка при движении противника вперед, при движении противника назад, противнику, встающему с колен, при движении противника в сторону, подготовленная скрещиванием ног, с захватом ноги снаружи, в темп шагов. Передняя подсечка с падением, в колено. Зацеп изнутри, стопой, голенью и стопой (обвив). Отхват с захватом ноги снаружи, с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват изнутри, с захватом ноги снаружи. Борьба лежа (переворачивание) Переворачивание с захватом двух рук сбоку, с захватом шеи из-под плеча двумя руками, с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, с захватом на рычаг, с захватом шеи и туловища снизу, с захватом шеи и дальней ноги, с захватом руки на «ключ» и за подбородок, с захватом руки «на ключ» и забеганием. Переворот косым захватом. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри, захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Заваливание. Удержание сбоку, сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча, поперек, со стороны головы и захватом рук, со стороны ног, верхом, поперек с захватом головы, со стороны головы и пояса, со стороны ног с захватом из-под рук.

Освобождения (уходя) от удержаний. Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро. Узел ногой. Рычаг локтя при помощи плеча сверху, через предплечье, через бедро с помощью ноги, при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. Перегибание локтя при помощи ног сверху, через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху, с захватом руки между ног, с захватом руки между ног садясь.

Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке» Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук. Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).

Подвижные игры: Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

3.6. Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейство игр. Помощь в организации и проведении соревнований по баскетболу и другим видам спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика: Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам, показ выполнения технических приемов. Помощь тренера при проведении занятий. Участие в соревнованиях на уровне объединения, на уровне учреждения в качестве судей. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, о специальной физической подготовке. Судейство соревнований.

3.7. Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств. Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная). Медико-биологические средства: гидротерапия, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, витаминные комплексы, прогулка, восстановительный бег.

3.8. Участие в соревнованиях, показательные выступления

Теория: Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях. Правила соревнований по самбо. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные

звания. Квалификационная норма. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника.

Практика: Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

3.9. Тестирование и медицинское наблюдение

Теория: Анализ физического развития обучающихся. Оценка состояния здоровья обучающихся. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке в индивидуальном порядке (входной и итоговый контроль).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (инструктаж, объяснение, рассказ, вводная беседа в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы.

Практический материал программы состоит из разделов: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; контрольно-переводные нормативы; участие в соревнованиях.

Структура занятия:

Подготовительная часть занятия.

Разминка – комплекс упражнений. Цель - подготовить занимающихся к основной части занятия. Задачи: обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие; активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники, развития физических качеств (изучение и отработка упражнений технического арсенала; изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала; специальная физическая подготовка - выполнение специальных борцовских упражнений, подготовительных, подводящих и имитационных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; общая физическая подготовка - выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой. Цель - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Комплекс упражнений. Цель - постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулирование эмоционального состояния; подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Особое место в занятиях должно отводиться отработке приемов нападения и защит в стойке. Подвижные игры и эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, элементы акробатики, составляют 30 % общего тренировочного времени. 20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий принадлежит технической подготовке.

Психологическая подготовка. Большую роль необходимо отвести формированию эмоциональной устойчивости обучающихся, их способности к самоконтролю и саморегуляции в игровой и соревновательной обстановке.

Восстановительные средства и мероприятия. Достаточное восстановление обеспечивается рациональным чередованием нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха, как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

Методы и приемы. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения комплекса задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание); наглядные методы (показ упражнения); практические методы (игровой; круговой тренировки).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, дистанционная.

Мониторинг образовательных результатов:

Педагогический контроль в объединении применяется с целью оценки эффективности средств и методов тренировки, определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов. Задачи педагогического контроля – учёт тренировочных нагрузок, определение уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся; оценка поведения юного самбиста во время выполнения упражнений и поединка.

Основными методами педагогического контроля являются педагогическое наблюдение и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года и является с одной стороны – подведением итогов работы за полугодие, с другой стороны – позволяет наметить пути дальнейшей работы в соответствии с полученными результатами.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня знаний, умений и навыков обучающихся, полученных в процессе освоения программы. Формы итогового контроля: выполнение контрольных нормативов для выявления уровня владения техникой самбо и результаты выступлений на соревнованиях.

Наряду с указанными видами контроля учитываются данные систематического текущего контроля, который проводится на каждом занятии во время выполнения различных упражнений, приемов, во время спортивных и подвижных игр. Это позволяет учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности детей, дозировать нагрузку, проводить необходимую коррекцию и индивидуальную работу.

Материально-техническое оснащение занятий

- зал для борьбы;
- спортивная площадка на улице с различными спортивными снарядами для массового пользования;
- гимнастические стенки (6 шт.); гимнастические скамейки; перекладина гимнастическая; борцовский ковер (1 шт), маты гимнастические (поролоновые, 2 шт.), перекладина гимнастическая (6 шт.), гимнастические скамейки (4 шт.);
- степ-скамейки;
- спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи (3 шт.), баскетбольные мячи (1 шт), утяжеленные мячи, тренажеры, штанги гантели, кегли;
- медицинские весы;
- манекен (2 шт.);

- весы до 150 кг (1 шт.);
- секундомер двухстрелочный или электронный (1 штука)
- стол + стулья (1+1)
- компьютер, телефон с выходом в интернет.

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые:

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации.
2. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.012.2019 №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
3. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Для педагогов:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу-маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» - М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
4. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Контрольные испытания	13 - 14 лет	15 – 16 лет	17 – 18 лет
Челночный бег 10x10, с	26, 4	26,2	25,7
Прыжок в длину с/м (см)	150	160	170
Подтягивание на высокой перекладине из виса	17	19	21
Отжимание в упоре лежа	60	70	80
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	12	13	14
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	17	16	15
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	21	20	19
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	17	15	13
<i>Технико – тактическая подготовка</i>			
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
<i>Теоретическая подготовка</i>			
Знания по технике безопасности	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		

Зачетные требования

<i>Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения</i>	<i>Оценка</i>
Выполнил с грубыми ошибками	Удовлетворительно
Выполнил с незначительными ошибками	Хорошо
Выполнил без ошибок	Отлично

Подвижные игры (по М.Н. Жукову, 2004)

«Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15 - 18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.
3. Стоящие не имеют права задерживать их.
4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

«Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «Совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно «Совушка» в гнезде. Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает сова вылетает!» играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего поймавшего большее количество игроков. Правила игры:

1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырваться.
2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

«Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз Красный Нос,

Я Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают:

Не боимся мы утроз,

И не страшен нам мороз! и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Правила игры:

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.
2. Осаливание за линией города не считается.
3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100см. одна от другой. Это ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны уже, а с другой шире. Двое водящих «волки» становятся во рву; остальные играющие «козлята» размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище. Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки, на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков. Правила игры:

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

«Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или оба колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу.
2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.
3. Осаливать можно не выше коленей.
4. Первый водящий не считается проигравшим.

«Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У стоящих впереди в колоннах по мячу или другому предмету. Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч стоящим сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Вариант 2. Можно передавать мяч и под

ногами, широко расставив их. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. Правила игры:

1. Игра начинается только по сигналу руководителя.
2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом.
3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.
4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

«Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему. Правила игры:

1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая.
4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

«Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2- 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые «волками», третьи «лисами», четвертые «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10 - 20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры:

1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

«Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3- 4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько

групп команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом. Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросай, и мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию. Правила игры:

1. Каждый может бросить только один мешочек.
2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.
3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

«Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки, подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2 - 4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды «разведчиков» и «часовых» и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 - 20м. одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч. Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды воспрепятствовать этому. Педагог громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников. Правила игры:

1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает.
2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома.
3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным.
4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
на занятиях самбо**

- Занятия проводить согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках падающий использует приемы само страховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

**Методы обучения самостоятельному решению двигательных задач
в процессе схватки**

- а) подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
- б) проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);
- в) решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
- г) проведение схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

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 решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Поражение присуждается также за: выход за пределы ограниченной площади поединка; касание ковра чем-либо, кроме ступни; преднамеренное падение; попытку провести прием. Для того, чтобы занимающийся проявлял больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие 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 так, как 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 площадки 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 удержанный 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»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального

поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление 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, - 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 юных спортсменов к творческому отношению к занятиям и 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 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, педагогически оправданных 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 оказывают 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 быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и 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 секунд. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.