

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная
детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » 08 2023г.
Протокол № 2



Утверждаю:
Директор ГБУДО «ОДЮСШ»
Ю.П. Логинов/
« 02 » 09 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»**

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Гостев Евгений Викторович,
тренер-преподаватель по самбо

г. Челябинск

2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерством спорта России от 12 октября 2015 г. № 932, «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 02.06. 2022 г. № 445-рп Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года;
- методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018
- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ»

Актуальность программы в том, что программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных обучающихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность программы «Самбо», прежде всего, обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности через занятия самбо. Занимаясь таким видом спорта, как самбо, подростки постепенно приобретают уверенность в своих силах, у них закладываются морально-нравственные нормы через выполнение правил дисциплины, что в данном виде спорта является неукоснительным правилом, самооценки своих действий, формирование навыков взаимопомощи. Также программа позволяет создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья детей, их постепенную социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, способствует формированию общей культуры

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

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам самбо;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по самбо;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта – самбо

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 – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания,

движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

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.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Важнейшим результатом занятий борьбой самбо следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой самбо. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Структура системы многолетней подготовки самбиста.

Система многолетней спортивной подготовки борца включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений на

соревнованиях;

-сохранение здоровья.

Срок обучения по Программе - 4 года для детей 7-17 лет, на спортивно-оздоровительном этапе.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляется.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

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

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

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо осуществляется в специализированном зале на ковре самбо. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Таблица 1

Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебной нагрузки в год
1 год	7-8 лет (9-10 лет)	15	до 6	312
2 год	9-10 лет (11-12 лет)	15	6	312
3 год	11-12 лет(13 -14 лет)	15	6	312
4 год	13 -14 лет (15-17 лет)	15	6	312

Формы и режим занятий по самбо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Формы проведения занятий:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Учебный план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении 4 лет обучения

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала. Однако, занимаясь с учебной группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по самбо уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Содержание программы обучения самбо зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко

отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности обучающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

В программе заложены следующие **принципы**:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности обучающихся, участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по самбо.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

4. Учебный план

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов в неделю;

Таблица 2

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87
3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта (самбо)	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

Учебный план (второй и третий годы обучения)

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология самбо;

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87

3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта (самбо)	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

**Учебный план
(четвертый год обучения)**

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	85	87
3.	Специальная физическая подготовка	4	73	77
4.	Вид спорта (самбо)	6	76	82
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54	56
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		7	7
	ИТОГО	14	298	312

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Программой по греко-римской борьбе предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют самбистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития самбо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

разрядов и званий, антидопинговые правила);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях самбо.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики самбо; нужно ознакомить обучающихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований.

Теория и методика физической культуры и спорта (первый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического развития человека

Тема 2. Самбо в РФ.

Самбо - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Тема 3. Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена самбиста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в самбо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально - подготовительных упражнений самбиста.

Страховка и помощь.

Тема 6. Основы техники и тактики самбо.

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах.

Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки

Тема 7. Физическая подготовка самбиста.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке самбиста.

Тема 10. Правила соревнований по самбо.

Проведение соревнований по самбо. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий самбо.

Спортивная одежда и обувь самбиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях самбо.

Теория и методика физической культуры и спорта (второй год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Самбо в РФ.

Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды самбо .

Тема 3. Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного самбиста.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного самбиста.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в самбо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений самбиста.

Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе самбо и другим видам спорта.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития самбиста.

Тема 7. Основы техники и тактики самбо.

Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.

Техническая подготовка самбиста и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка самбиста.

Спортивный характер и его в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 9. Физическая подготовка самбиста.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке самбиста.

Тема 10. Правила соревнований по самбо.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий самбо.

Спортивная одежда и обувь самбиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по самбо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Теория и методика физической культуры и спорта (третий год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ .

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно- восстановительная физическая культура.

Тема 2. Самбо в РФ.

Зарождение самбо в России и на Урале. Виды самбо.

Тема 3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой самбо. Понятие о волевых качествах самбиста (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного самбиста.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного самбиста.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по самбо.

Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Тема 7. Основы техники и тактики самбиста.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка самбиста.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств самбиста: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Тема 9. Физическая подготовка самбиста.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии самбиста. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств самбиста: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Тема 10. Правила соревнований по самбо.

Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания самбисту, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий самбо.

Оборудование залов для занятий самбо. Ковер для самбо, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой.

Теория и методика физической культуры и спорта (четвертый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ).

Организация физического воспитания в РФ.

Тема 2. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие

представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды самбо и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Тема 3. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по самбо.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных самбистов. Врачебно - педагогические наблюдения в процессе занятий по самбо Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Тема 7. Основы техники и тактики самбо.

Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники самбо.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка самбиста.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

Тема 10. Физическая подготовка самбиста.

Содержание общей физической подготовки самбиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости самбиста. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 11. Правила соревнований по самбо.

Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности.

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

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий самбо.

Гимнастические снаряды на занятиях по самбо (брусья, турники, манекены, канат).

Выполнение упражнений с набивными мячами, гантелями и др. Применение тренажеров в тренировке самбиста. Эксплуатация и уход за снарядами. Характеристика тренажеров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий самбиста. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 14. Установки борцам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

4.1.2.Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках.

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.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

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

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» 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 самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. 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.

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 с партнером.

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

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

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

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание. Прыжки. Подтягивание. Поднимание ног.

Упражнение с манекеном. Поднимание манекена различными способами. Переноска манекена. Повороты с манекеном. Перетаскивание манекена. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном.

Упражнения с мячом (набивным). Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине; бросок мяча и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной);

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.

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

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 зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

4.1.3. Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. 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. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель).

Броски манекена.

Специальные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со

спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения на ловкость: схватки с различными заданиями, ситуациями: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения на гибкость: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника. Учебные схватки для совершенствования физических качеств. Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Упражнения на выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Упражнения на быстроту: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Упражнения на гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол.

Игры в касании. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;

- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

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

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

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

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касаний	Способы касаний						
	руками				ногами		
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

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.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы обучающиеся проявляли 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 площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры, 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.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. 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: «отступать можно», «отступать 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

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают обучающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры 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 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.

4.1.4. Техническая подготовка

(ознакомительный уровень)

Первый год обучения

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Второй год обучения

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.

Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.
Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.
Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.
Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,
Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием,
Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.
Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.
В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Третий год обучения

(базовый уровень).

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).
Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)
Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.
Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.
Зацеп голенью изнутри.
Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
Отхват снаружи.
Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.
Бросок захватом одноименной голени изнутри.
Бросок захватом разноимённой голени снаружи.
Бросок захватом ног разводя в стороны.
Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.
Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки.
Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.
Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.
Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа.

Четвертый год обучения.

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.
Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.
Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.
Зацеп голенью снаружи.
Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот Отхват изнутри с захватом ноги.
Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.
Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
Бросок обратным захватом ног.
Бросок через грудь, садясь.
Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

4.1.5.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.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на ковер захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину.

Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия самбиста, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями самбистов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков.

Борцовская стойка.

Способы передвижения.

Захваты в борьбе самбо.

Тактика захвата и освобождение от захватов . Передняя подножка от зацепа стопой.

Боковая подножка от передней. Захват бедра от зацепа голенью изнутри. Захват голени от зацепа стопой. Зацеп голенью изнутри от броска через бедро. Бросок через голову от захвата пятки. Контрприемы. От броска через бедро (подсадка). От боковой одсечки(подсечка). От передней подножки (подножка).

Тактика участия в соревнованиях по ОФП.

4.1.6. Другие виды спорта и подвижные 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 игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: футбол и другие.

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.

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.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции.. Ходьба.

4.4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же время, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

4.5. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относят:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.

4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ).
6. Массаж, спортивные растирки.

4.6. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

4.7. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по программе.

Соревнования по самбо решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. С тренировочного этапа учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Планируемые результаты освоения Программы:

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей.

Критерии оценки на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных

показателей развития физических качеств; освоение основ техники борьбы самбо; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по самбо, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Учебные группы 1-4 года обучения	
Образовательные знания, умения и навыки	Сформировать базовые умения, знания и навыки при занятии греко-римской борьбой. Уметь выполнять приемы в стойке с переводом в партер (3-5) и довести приемов партера до туше
Воспитательные умения и навыки	Воспитать дисциплину, взаимодействие во время соревнований, сформировано чувство ответственности. Воспитывать в себе уверенность, волю к победе.
Развивающие умения и навыки	Развить умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях. Постоянно совершенствовать свое мастерство

5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

5.1. Требования к педагогическим кадрам

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе.

1. Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

5.2. Требования к материально-технической базе

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий.
- организацию систематического медицинского контроля,

Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо. Приказ Министерством спорта России Федерации от 12 октября 2015 г. № 932, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер буто -маты	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Шведская стенка	штук	3
3	Канат для перетягивания	штук	2
4	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
5	Эспандер ленточный	штук	10
6	Турнир навесной для гимнастической стенки	штук	2
7	Манекены тренировочные для борьбы	штук	4
8	Гири спортивные, 5 кг, 6 кг, 8 кг, 10 кг	Шт.	8
9	Маты гимнастические	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Скамейка гимнастическая	штук	3

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для предотвращения травм на занятиях различными видами спорта, в том числе самбо, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами поведения в учреждении, правилами техники безопасности во время занятий и имеющие медицинский допуск к занятиям самбо.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;

- малый набор атакующих и контратакующих средств у самбиста.

4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

5. Для занятий самбо обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь, обязан сообщить о несчастном случае администрации учреждения и принять меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их.

7. Перед тренировочным занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

8. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

9. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

10. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

11. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3. Требования безопасности во время занятий

1. Занятия самбо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.
2. Занятия по самбо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (самбо.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на основные принципы тренировки, постепенность и последовательность обучения, переходе из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
13. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство

действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

1. Тренер-преподаватель должен:
 - проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;
 - проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
2. Обучающиеся должны
 - в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
 - принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры, тщательно вымыть лицо и руки с мылом

6. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям самбо и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами аттестации являются: промежуточная аттестация (тестирование); итоговая аттестация по окончании освоения Программы;

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения Программы.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день – испытание на скорость,
- во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей.

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов самбистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенное психическое состояние: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности самбистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность самбистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе борцов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

6.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности года обучения.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом году обучения;
- итоговая аттестация обучающихся по завершению освоения Программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность освоения и реализации Программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель – май), соответствующего этапа обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам

промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем году обучения в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500 м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.

3. Челночный бег 3 x 10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Таблица

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (9-12 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		отлично	удовлетворительно
Быстрота	Бег на 30 м	5с	7,5
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9с	11с
Выносливость	Бег 800 м	4мин	6мин.
Сила	Подтягивание на перекладине	6раз	1-2
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10раз	5-6

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15раз	6-8раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140см	110-120
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4раз	1-2
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8раз	4-5раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	6раз	4раз

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(старше 13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		отлично	удовлетворительно
Быстрота	Бег на 30 м	4,8с	5,5
	Бег на 60 м	9с	11
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8с	10
Выносливость	Бег 1500 м	7мин	-
Сила	Подтягивание на перекладине	15раз	3-5
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	6раз	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20раз	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	25раз	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160см	140
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8раз	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	9раз	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	10раз	6

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках
Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- ✓ история развития вида спорта самбо;
- ✓ основы философии и психологии спортивных единоборств;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- ✓ общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ✓ требования техники безопасности при занятиях единоборствами

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Многолетняя подготовка обучающихся по самбо строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

7. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

8. Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Основные принципы:

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками борьбы от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности обучающихся (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными самбистами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в борьбе самбо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов борьбы самбо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование проводится 2 раза в год.

Таблица 2

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Процесс подготовки самбистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы любого либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде управления подготовкой самбистов.

Планирование и контроль в процессе подготовки самбистов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Педагогический контроль.

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в журнал или протоколы по приему нормативов.

Процесс подготовки самбистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

Перспективное планирование предусматривает определение цели направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам **текущего планирования** относятся календарный учебный график процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные, индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об обучающихся или общая характеристика группы);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние обучающихся: количество дней и занятий; количество учебно-тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо и его содержание на первых годах обучения в СОГ принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин; элементы акробатики 4-8 мин; игры в касания 4-6 мин; освоение захватов 4-8 мин; упражнения на мосту 6-10 мин.

Методика контроля: контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

8. Информационное обеспечение Программы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730).
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 г. № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-ФЗ).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932)

Литература для педагога

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014. - 316с
2. Айриянец А.Г. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. - Минск: БГПУ, 2014. - 415 с.
3. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулированного развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С. 49 - 51.
4. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2014. - 528 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 526 с.
6. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. для начального и среднего проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2012. - 272 с.
7. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика/М. М. Боген.-4-е изд., испр. и доп.- М.: ЛИБРОКОМ, 2013.-226 с.1-3.
8. Борьба самбо. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ. Часть Ваисов К.М. Борьба САМБО. Техника и методика обучения.
9. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 379 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.

3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.:ТОО «Руссико», 1993 г.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.:ФИС, 1978 г.
5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.
5. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
6. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

**Календарный учебный график
ГБУДО «ОДЮСШ» на 2022-2023 учебный год**

Элементы освоения программы	Режим работы:	Другие специфические режимные условия деятельности
Продолжительность освоения программы	4 года 52 учебные недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Начало реализации дополнительной общеразвивающей программы «самбо»	1 сентября 2021 года	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Окончание реализации дополнительной общеразвивающей программы «самбо»	31 августа 2025 года	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Регламентирование учебно-тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия проводятся в период с 8.30 до 20.00 часов в соответствии с расписанием занятий, обучающиеся старше 16 лет с 8.00 до 21.00. Продолжительность 1 занятия составляет 45 минут. СОГ – весь период до 6 час 2 раза x 45мин 2 раза x 90 мин 3 раза x 45 мин 3 раза x 90 мин.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 ут верждены санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Сменность занятий:	1-я смена - 8.00 до 12.00 2-ю смена - 14. 00 до 20.00	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 ут верждены санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

		оздоровления детей и молодежи».
Входная диагностика	1.09. по 30.09	
Текущий контроль	В течение всего периода освоения программы	
Промежуточная аттестация	с14.05. по 30.06.	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Итоговая аттестация	с14.05. по 30.06.2025 года	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Каникулы	Осенние каникулы с 28.10-06.11.2022 Зимние каникулы с 25.12. 2022 - 08.01.2023 Весенние каникулы 26.03.-01.04.2023	Занятия проводятся по расписанию, допускается изменения расписания по согласованию с администрацией
Организация проведения учебно-тренировочных сборов.	Проводятся для обучающихся с целью подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня и с целью оздоровления	Согласно учебного плана и календаря образовательных событий
Самостоятельная работа обучающихся	На период отпуска тренера-преподавателя, карантина	Приказ по ГБУДО «ОДЮСШ», работа по индивидуальным планам.
Участие в соревнованиях	Календарным планом физкультурных спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования на 2023 год утвержденным приказом Министерства образования и науки Челябинской области (далее – Министерство) от 02.12. 2022 года № 01/2731 и государственным заданием государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» на 2023 год.	