**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования Дом детского творчества**

**г. Углегорска Сахалинская область**

Утверждена

приказом директора МБОУ ДО ДДТ г. Углегорска

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

на основании решения педсовета

протокол № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_2018г.

Директор ДДТ г. Углегорска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Дудин

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Самбо»**

Возраст учащихся: 7 -12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: педагог дополнительного образования:

Тантыбарова Оксана Михайловна

г.Углегорск, 2018г.

**Пояснительная записка**

**Актуальность:**

Слово «самбо» образовано от словосочетания «самооборона без оружия» - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. «Самбо» – единоборство, которое обладает большим образовательным, развивающим и воспитательным потенциалом.

Как вид спорта самбо характеризуется сложносоставным характером под­готовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения при­емов в борьбе стоя и в борьбе лежа, базирующейся на управлении разнонаправ­ленным и нециклическим движением собственного тела и тела соперника.

Спортивная подготовка в самбо – это тренировочный процесс, который подлежит планированию и направлен на формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

Что привлекает в занятиях самбо детей и подростков? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, самбо развивает у учащихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, оно позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться с помощью изученных приемов от нападения вооруженного, так и невооруженного противника.

Таким образом, занятия по данной программе способствуют формированию физически здоровой, всесторонне развитой личности, обладающей духовным богатством и способной к долголетнему творческому труду и защите себя и близких.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 7 -12 лет.

Срок реализации: 2 года.

Образовательная программа является модифицированной, по направлен­ности - физкультурно-спортивной, по уровню освоения - углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса - комплексной.

Программа разработана на основе «Программы по общефизической подготовке средствами спортивной подготовки САМБО», автор Верещагин ВВ, М.:2014. Программа систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения в объединении, входящем в состав учреждения дополнительного образования.

**Нормативно-правовая база:**

**Нормативно-правовая база:**

**1.** Федеральный закон от 29.12.2012г №273 –ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» //в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ.

2. «Концепция развития дополнительного образования детей» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. 1726-р г. Москва.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4..Устав МБОУ ДО ДДТ. (утвержден распоряжением начальника управления образования г. Углегорска Углегорского муниципального района от 17.09.2015г. №22-р).

Программа предполагает участие учащихся в соревнованиях и выполнение ими норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденной приказом Министерства спорта России №781 от 18.09.2014 г.

Она предлагает такой уровень развития знаний, умений и навыков в вы­бранном виде спорта, который позволит выпускникам объединения продолжить занятия в специализированных детско-юношеских спортивных школах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимо­стью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие учащихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Программа использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создает условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

В процессе обучения обучающиеся способствует удовлетворению потребности в професси­ональном самоопределении учащихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Отличительная особенность программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что в отличие от программ спе­циализированных спортивных школ, темы занятий адаптированы для всех желающих заниматься САМБО и направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое и личностное развитие учащихся.

**Цель :** укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие детей и подростков средствами спортивной подготовки самбо.

**Задачи программы:**

1. Формировать ценностно-ориентированное отношения к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.
2. Вооружить учащихся знаниями, двигательным умениями и навыками самбо,
3. Дать разностороннее физическое развитие путем приобщения к тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Способствовать воспитанию высоких нравственных и волевых качеств, помогать социальной адаптации, профилактике асоциального поведения детей и подростков.
5. Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения, самореализации и профориентации учащихся в объединении.

Формы проведения и режим занятий

Занятия по данной образовательной программе проводятся три раза в не­делю по 1 часу с детьми, прошедшими медицинское обследование и получившими допуск врача к занятиям самбо.

Основной, как наиболее экономной и эффективной формой занятий, явля­ется практическое занятие (тренировка), которое делится на вводную, подгото­вительную, основную и заключительную части.

Вводная часть занятия сводится к организации занимающихся, созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение заданий преподавателя, а также к выполнению запланированных на данное за­нятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Подготовительная часть имеет целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части. Это разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая разминка решает задачу активизации опорно-двигательного аппа­рата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются ходьба, медленный бег и гимнастические упражнения на все группы мышц и части тела.

Специальная разминка направлена на повышение координационных спо­собностей, создание энергетической основы, подготовку организма к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия. Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, когда занимающиеся в основной части пере­ходят к выполнению других физических упражнений.

Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, занимают со­ответствующее место в зале или на ковре.

В основной части выполняются главные задачи, стоящие на данном занятии, т.е. происходит обучение и совершенствование техники физических упражнений системы самбо, и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние и включает в себя медленный бег, упражнения на расслабление. В конце заключительной части проводится построение, подводятся итоги и проводится анализ проделанной тренировочной работы, определяется содержание самостоятельных занятий и т.д.

Теоретические занятия проводятся как правило в комплексе с практическим, например, в виде беседы, рассказа в течении 5-7 минут перед его основной частью. Такие занятия подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются демонстрацией схем, рисунков, мультимедийных материалов и программ.

Занятия различаются по цели (учебные, учебно-тренировочные, кон­трольные и соревновательные), по количественному составу (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые) и количеству решаемых задач (целевые и комплексные).

В ходе учебного или учебно-тренировочного занятия разучиваются новые упражнения и приемы, закрепляется пройденный материал, осуществляется по­вышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Контрольные занятия применяются для сдачи зачетов по технике или нормативов по физической подготовке.

Соревновательные занятия проводятся в форме прикидки, неофициальных или классификационных соревнований для формирования соревновательного опыта и выполнения разрядных норм.

Режим поведения и схемы тренировок зависят от календарного плана, пе­дагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и выполняемых задач.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, про­водится в соответствии с весовой категорией юного спортсмена, исключая со­ревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Годовой цикл подготовки делится на 6 мезоциклов:

* подготовительный (сентябрь);
* нагрузочный (октябрь-декабрь);
* малый восстановительный (январь);
* основной соревновательный (февраль-апрель);
* малый соревновательный (май);
* большой восстановительный (июнь-август).

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приемов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям, избранным видом спорта.

К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Учащиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить 3-4 новых броска в стойке, 1-2 болевых приема, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приемов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу третьего года обучения учащиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе лежа и стоя и принять участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо, научиться делать несколько простейших приемов самообороны от ударов ножом и палкой. Учащиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

В результате прохождения программы САМБО учащиеся должны демонстрировать следующие компетенции:

ЗНАТЬ:

1. принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях фи­зической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены;
2. историю и основные правила самбо, физические качества, развивае­мые регулярными занятиями самбо;
3. основные показатели и закономерности своего физического разви­тия, свойственные его полу и возрасту.

УМЕТЬ:

1. применять упражнения, простейшие тренировочные методы физи­ческой подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического разви­тия, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, само­стоятельных занятиях физической культурой и спортом;
2. применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;
3. применять технику борьбы лежа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках.

ВЛАДЕТЬ:

1. основами техники и методики развития основных физических качеств;
2. основами базовой техники самбо: техникой разминки, самостраховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой со­хранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных пере­движений в поединке.

Оценка результативности и формы подведения итогов реализации программы

Способами проверки результатов обучения являются зачеты по умению выполнять изученные приемы, тестирование основных и специальных физиче­ских качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы.

В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворенности содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья учащихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

Основной формой поверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и реши­тельность, приобщают к миру спорта, дают возможность получить спортивный разряд по самбо.

В конце учебного года подводятся итоги и анализ выполнения воспитательно-образовательных задач:

1. количество учащихся на начало и конец учебного года;
2. количество выбывших по различным причинам;
3. выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
4. выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;
5. результаты участия в соревнованиях;
6. участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

Цель : обеспечить насыщенный двигательный режим для улучшения здоровья, коррекция недостатков физического развития и адаптации детей к физическим нагрузкам.

Задачи:

1. Обучение основам техники самбо: приемам безопасного падения, про­стейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приемам борьбы лежа.
2. Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье), развитие основных физических качеств.
3. Ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на заня­тиях единоборствами гигиенических навыков.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Наименование разделов и тем | Количество часов | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 14 |
| 3 | Акробатические элементы |  | 14 |
| 4 | Техника самостраховки | 1 | 15 |
| 5 | Техника борьбы в стойке | 1 | 15 |
| 6 | Техника борьбы лежа | 1 | 11 |
| 7 | Простейшие способы самозащиты | 1 | 8 |
| 8 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты |  | 15 |
| 9 | Спортивно-массовые спортивные мероприятия |  | 2 |
| 10 | Соревнования | 1 | 2 |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Итого: 102 ч.

Содержание программы:

Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу объединения "ОФП. Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические тре­бования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся стар­ших групп.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 3. Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из по­ложения приседа. Падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнера, стоящего на коленях и предпле­чьях. Падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и руках. Ку­вырок вперед из положения стоя, держась за руку партнера.

Тема 5. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 6. Техника борьбы лежа. Захваты. Выведение из равновесия. Пере­вороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 7. Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захва­тов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от об­хватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие в агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

Тема 10. Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые ка­тегории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковер, оценка приемов. Участие в детских соревнованиях по самбо.

Учебно-тематический план

Второй год обучения

Цель: укрепление здоровья занимающихся в объ­единении детей, формирование правильных двигательных навыков в выполне­нии технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1. Обучение технике борьбы самбо: развитие навыков специальных видов движений, выполнению бросков и приемов борьбы лежа несопротивляю­щегося противника.
2. Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки самбо.
3. Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям самбо.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов | |
| №  п\п | Темы занятий | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Развития основных физических качеств |  | 10 |
| 3 | Техника самостраховки и акробатические элементы |  | 10 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 25 |
| 5 | Техника борьбы лежа | 1 | 15 |
| 6 | Учебные и учебно-тренировочные схватки | 1 | 10 |
| 7 | Защитные действия и приемы | 1 | 10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты |  | 10 |
| 9 | Спортивно-массовые спортивные мероприятия |  | 2 |
| 10 | Соревнования | 2 | 3 |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Итого: 102 ч.

**Содержание программы (2 –й год обучения)**

Тема 1. Вводное занятие. Развитие самбо в России. Просмотр фильма "Биография самбо". Меры безопасности при проведении тренировок. Профи­лактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2. Развития основных физических качеств. Упражнения для раз­вития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Совер­шенствование упражнений первого года обучения. Кувырок прыжком в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке. Игры в касания, в блокирующие за­хваты, теснения и выталкивания. Подготовка и проведение бросков руками. Бо­ковая подножка. Передняя подножка с захватом разноименной и одноименной ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя бо­ковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 5. Техника борьбы лежа. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы: ры­чаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, ры­чаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приемы. Отводящие, гасящие и подстав­ные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней под­ножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с за­хватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки против­ника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с по­мощью загиба руки.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие в массовых спор­тивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 10. Соревнования. Основные положения правил проведения сорев­нований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в дет­ских соревнованиях по самбо.

Учебно-тематический план

Третий год обучения

Цель : обеспечить укрепления здоровья занимаю­щихся в объединении детей на основе всесторонней физической подготовки и развития специфических физических, нравственных качеств и способностей, характерных для самбистов.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки специальных движений, обучать технике, основам тактики и правилам борьбы самбо, а также овладение основами техники и тактики самбо.
2. Обеспечить развитие быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.
3. Воспитывать коммуникативные навыки, уважительное отношение к сопернику в духе "faire play", самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов | |
| №  п\п | Темы занятий | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |
| 2 | Развития основных и специальных физических качеств |  | 14 |
| 3 | Техника самостраховки и акробатические элементы |  | 10 |
| 4 | Техника борьбы в стойке | 1 | 19 |
| 5 | Техника борьбы лежа | 1 | 19 |
| 6 | Учебные и учебно-тренировочные схватки | 1 | 15 |
| 7 | Защитные действия и приемы | 1 | 10 |
| 8 | Подвижные спортивные игры, эстафеты |  | 3 |
| 9 | Основы тактики самбо | 2 |  |
| 10 | Спортивно-массовые спортивные мероприятия |  | 2 |
| 11 | Соревнования |  | 3 |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Итого: 102 ч.

**Содержание программы ( 3 год обучения)**

Тема 1. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении трениро­вок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2. Развития основных и специальных физических качеств. Упражнения для развития быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносли­вости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Кувырки. Кульбит. Рондад. Сальто с опорой на руки страхующих. Ходьба на руках.

Тема 4. Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом одной и двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

Тема 5. Техника борьбы лежа. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы: узел руки и обратный узел руки поперек, рычаг локтя заваливанием назад и кувырком вперед, ущемление икроножной мышцы голенью.

Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приемы. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов ножом снизу, сверху и сбоку. Защита от ударов короткой и длинной палкой.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики и борцовской техники.

Тема 9. Основы тактики самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения сорев­нований по борьбе самбо. Первая доврачебная помощь при травмах. Запрещен­ные приемы и действия. Оценка технических действий.

Тема 10. Спортивно-массовые спортивные мероприятия. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и викторинах. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения. Поход.

Тема 11. Соревнования. Участие в детских соревнованиях по самбо.

**Методическое обеспечение**

1. Средства обучения и воспитания

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех учащихся в работе секции;

2) наглядность - педагог сам показывает упражнения и приемы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи, мультимедийные программы и учебники;

3) систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- строевые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения;

- общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении: различные виды и способы ходьбы и бега, сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Это упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела; для формирования правильной осанки, на расслабление.

- акробатические и гимнастические упражнения: кувырки, перекаты, кульбиты, стойки и т.п., упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах;

- спортивные и подвижные игры, эстафеты: баскетбол, футбол, регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

- специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения: страховка и самоконтроль при падениях, падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера и через препятствие;

- подвижные игры с элементами единоборств: игры в касания, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.);

- простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых физических и волевых качеств;

- соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности учащихся: четким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие учащихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности, посещение соревнований по самбо.

Материально-техническое обеспечение

На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные тру­сы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал МБОУ СОУ №5 оборудованный борцовским ковром, тренажерами, спортивными снаря­дами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Наименование спортивного инвентаря | Единица изме­рения | Количество |
| 1 | Борцовский ковер 8 х 8 м. | шт. | 1 |
| 2 | Гимнастические маты 1,5 X 1 м | шт. | 6 |
| 3 | Стенка гимнастическая | шт. | 1 |
| 4 | Перекладина гимнастическая | шт. | 2 |
| 5 | Перекладина для подтягивания навесная | шт. | 4 |
| 6 | Канат для перетягивания | шт. | 1 |
| 7 | Канат для лазанья | шт. | 1 |
| 8 | Тренажеры для ОФП | шт. | 10 |
| 9 | Штанги переменной массы | компл. | 2 |
| 10 | Гантели переменной массы | компл. | 3 |
| 11 | Палки гимнастические | шт. | 15 |
| 12 | Скакалки | шт. | 15 |
| 13 | Мячи набивные массой 2, 3, 4 кг. | шт. | 20 |
| 14 | Манекен тренировочный | шт. | 2 |
| 15 | Боксерская груша | шт. | 1 |
| 16 | Перчатки боксерские | компл. | 3 |
| 17 | Макеты холодного и огнестрельного оружия | компл. | 2 |
| 18 | Мяч баскетбольный | шт | 2 |
| 19 | Мяч футбольный | шт | 2 |
| 20 | Секундомеры | шт. | 2 |
| 21 | Свисток судейский | шт. | 2 |
| 22 | Весы | шт. | 1 |

**Список использованной литературы:**

1. **Интерактивные учебные пособия и литература:**
2. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 20013-2015 гг.;
3. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лежа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2013-2015 гг.;
4. Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2013-2015 гг.;
5. Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2014 г.
6. «Биография самбо». Фильм. Компания MMG по заказу Всероссий­ской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.
7. Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо - М.: ФиС - 2015. - 176 с.
8. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов - М.: Детская литература - 2017. - 175 с.
9. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М.: Лист - 2017. - 176 с.
10. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих - М.:Астрель - 2011. - 217 с.
11. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо - М.: Фаир-пресс - 2015. - 400 с.
12. Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице - М.: Железные

руки - 2014. - 104 с.

1. **Электронные ресурсы:**
2. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо

[http://www.sambo.ru/;](http://www.sambo.ru/)

1. Сайт ["Все о самбо"](http://www.allaboutsambo.ru/) <http://www.allaboutsambo.ru/>;.

**3. Литература**

1. «Об образовании» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. № 3266-1 / Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию за период 2004 - 2010 гг. - Москва: [б. и.], 2000. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd_fao/6658/> Дата об­ращения: 01.04.2014 г.
2. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электрон

ный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ / Министерство спорта Российской федерации - Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008 - 2015. - Режим доступа:

<http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/> Дата обращения:

01.04.2014 г.

1. «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: решение Коллегии Государственного комитета Россий­ской Федерации по физической культуре и спорту от 23 апреля 2003 г. №3/3. - Москва: ОФ-СОО Всероссийская федерация самбо - 2003-2015. . - Режим доступа:<http://sambo.ru/documents/2011/4/>Дата обращения: 01.04.2014 г.
2. «О развитии системы физического воспитания детей и детско­-юношеского спорта» [Электронный ресурс]: материалы совещания под предсе­дательством Президента Российской Федерации Путина В.В от 13.03.2013 г. в Центре образования «Самбо-70»/ТОГОАУ ДПО "Институт повышения квали­фикации работников образования" - Тамбов: ТОГОАУ ДПО "Институт повы­шения квалификации работников образования", 2010 - 2015. - Режим доступа: [http://ipk.68edu.ru/component/content/article/44-2010-07-23-08-39-42/1458-](http://ipk.68edu.ru/component/content/article/44-2010-07-23-08-39-42/1458-soveschanie-putin-2013.html) [soveschanie-putin-2013.html](http://ipk.68edu.ru/component/content/article/44-2010-07-23-08-39-42/1458-soveschanie-putin-2013.html) Дата обращения: 01.04.2014 г.
3. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. - 2014. - 108 с.
4. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физи­ческой культуры школьников / Проблемы совершенствования физического вос­питания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Междуна­родного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Коф- мана - М. -2013. - С.42-49.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образо­вание, тренировка. - 2016. - № 1. - С. 11 - 18.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физи­ческой культуры. - 2013. - №5, С. 19-22.
7. Сластенин В.А. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию [Электронный ресурс]: Педагогика: учебное пособие / Москва: Про­свещение, 2003. - 607 с.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация трени­ровки: Учебное пособие: в 4-х кн. - Москва: Советский спорт, 2017- 2000. - 288 с.
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 311 с.
10. Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо - М.: Фаир-пресс, 2012. - 528 с.
11. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт - 2012. - 448 с.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие - М: РГАФК, 2016. - 108 с.
13. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка еди­ноборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 160 с.
14. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры - М.: РГУФК - 2016. - 94 с.
15. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащих­ся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: автореф. дисс. ... канд. пед. наук - М., 2016. - 23 с.
16. Воробьев С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) - Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры,2015. - 194 с.
17. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализи­рованных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Москва: Спорт, 2008. - 236 с.
18. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008.- 155 с.
19. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. - Жу­ковский: Ассоциация «Олимп» - 2013. - 2

**Подвижные игры с элементами единоборств**

Подвижные игры, игровые задания с элементами единоборства — любимый вид физических упражнений подростков и юношей. Из истории известно, что еще древние греки, признавая прикладную значимость этих упражнений, способствующих воспитанию жизненно важных для гражданина и воина качеств и навыков, широко их использовали в физическом воспитании подрастающего поколения.

В таких единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказывают массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические сосуды, а это в свою очередь укрепляет их, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувствительность. Благодаря наличию соревновательных моментов, они оказывают эффективное воздействие на развитие силовых, скоростных физических качеств, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности.

Наиболее предпочтительным для проведения игр с элементами единоборства является соревновательно-игровой метод. В этом случае всех занимающихся делят на две команды и подбирают соперников, равных по весу и физической подготовленности. Каждый участник, который одерживает победу в игре, после ее окончания поднимает правую руку, а его команде присуждается 1 очко. Таким образом, после каждой игры подсчитывается число одержанных побед каждой командой и объявляется общий счет. Однако это не исключает возможности провести соревнование между командами по принципу поединков, когда от каждой команды в единоборстве выступает один из участников и за победу в нем приносит команде 1 очко.

В процессе проведения игр с элементами единоборства надо ознакомить занимающихся с правилами поведения на ковре, следить за тем, чтобы игровые задания в единоборствах выполнялись корректно, без проявлений грубости, со строгим соблюдением правил игры. В связи с этим особое внимание следует уделить судейству игр, которое можно возлагать на освобожденных от занятий под общим наблюдением педагога.

Во вводную часть урока включаются игры, направленные на воспитание скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Игры в начале основной части занятия должны быть направлены на воспитание силовых качеств.

В конце основной части занятия - коллективные игры с преимущественной направленностью на воспитание выносливости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Физические  качества | Игры с элементами единоборств |
| 1 | Скоростные | «Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее». |
| 2 | Силовые | «Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга». |
| 3 | Координационные | «Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа». |
| 4 | Выносливость | «Всадники», «Борьба за мяч на коленях». |

**Простейшие виды борьбы**

Борьба одной рукой. И. п.— лежа на животе лицом друг к другу, упереться в ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

1. Поставить локти одноименных рук на ковер.
2. Захватить друг друга за большие пальцы всей кистью.
3. Надавливая на партнера, стараться заставить его коснуться тыльной ча­стью кисти ковра.
4. Согнуть руки, не отрывая локтей от ковра.

Борьба на одной ноге. И. п. — борцы стоят лицом друг к другу:

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами. Перетягивание ногой. И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:
4. Поднять правые (левые) ноги вверх.
5. Зацепить ногами друг друга.
6. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

Борьба за мяч. И. п. — встать на колени друг против друга; мяч (набивной) лежит между соревнующимися на ковре. По сигналу борцы стремятся овладеть мячом и унести его за пределы ковра.

Кто кого вынесет за ковер. И. п. — встать лицом друг к другу и обхватить за туловище спереди, соединив руки на спине у партнера. По сигналу стремиться приподнять партнера и вынести его за пределы ковра.

Кто кого победит. И. п. — встать лицом друг к другу и захватить туловище друг друга крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Кто кого перетянет. И. п. — сесть на ковер лицом друг к другу. Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто пе­ретянет партнера большее число раз.

Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тест | Методические указания |
| Скоростные качества | | |
| 1. | Бег 30 метров, секунды | С высокого старта |
| 2. | Броски на протяжении 10 секунд, количество раз | Стандартный прием, с партнером без сопротивле­ния |
| Силовые качества | | |
| 1. | Прыжок в длину, сантиметры | С места |
| 3. | Подтягивание на перекладине, ко­личество раз | До уровня подбородка |
| 4. | Кистевая динамометрия, кило­граммы | Максимальное усилие левой и правой рук |
| Выносливость | | |
| 5. | Бег 400 метров, минуты, секунды | На стадионе или по месту (в лесу) |
| 6. | Броски партнера 3 минуты, коли­чество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| Г ибкость | | |
| 7. | Г имнастический мост | На ковре |
| 8. | Борцовский мост | На ковре |
| 9. | Наклон вперед | Стоя на ковре |
| 10. | Подъем ноги (пятки) к голове (за голову) | Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине |
| Координационные способности | | |
| 11. | Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды | Тренером составляются 2-3 комбинации (стан­дартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями |

План - конспект занятия

с группой первого года обучения объединения ”ОФП. Самбо”

Тема: «Кувырки вперед и назад, способы безопасного падения назад»

Тип урока: комбинированный (комплексный).

Способы проведения: фронтальный, индивидуальный, поточный, игровой. Инвентарь: борцовский ковер.

Время проведения: 90 мин.

Цель: укрепление здоровья, содействие всесторонней физической подготовлен­ности учащихся.

Задачи занятия:

1. совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад;
2. обучить детей приемам безопасного падения на спину, умению приме­нять полученный навык в повседневной жизни;
3. воспитание смелости, решительности, настойчивости в преодолении трудностей;
4. развитие ловкости и координационных способностей.

Ход занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  заня­  тия | Содержание | Дозиров­  ка | Организационно­методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. | Вводная  1. Построение, провер- | 5 мин. 2 мин. | Проверка готовности, |
|  | ка готовности к занятию. | опрос о состоянии здо- |
|  | 2. Краткий инструктаж по технике безопасности, | 3 мин. | ровья. |
|  | доведение темы и плана |  |  |
|  | занятия. |  |  |
| II. | Подготовительная | 25 мин. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. | 5 мин. 10 мин. | Следить за соблюдением дистанции. Для выпол­нения упражнений груп­па, по команде: «На лево по три - МАРШ!» вы­страивается в разомкну­том строю, на дистанции и интервале 4-5 шагов, в пол-оборота к препода­вателю. |
|  | 3. Специальные упраж­нения на ковре:   * упражнения на гиб­кость и растяжку; * передний и задний мост. | 10 мин. | При выполнении упраж­нений следить за соблю­дением интервалов и ди­станций, при выполне­нии заднего моста, при необходимости оказы­вать помощь, придержи­вая учеников под спину. |
| III. | Основная часть 4. Акробатические эле­менты:   * кувырок вперед; * кувырок назад; * «колесо»; * гимнастический мост; * стойка на лопатках * стойка на голове и руках | 50 мин. 20 мин. | Упражнения выполня­ются в колонну по два, дистанция 2 кувырка, следить за выполнением группировки.  При выполнении учени­ками заднего моста, при необходимости оказы­вать помощь, придержи­вая учеников под спину, а при выполнении стоек страховать, придерживая за ноги. |
|  | 5. Изучение падения назад:   * рассказ, показ, опробо­вание; * отработка (тренировка). | 30 мин. | Падение назад из присе­да выполняется каждым учеником индивидуаль­но, в разомкнутом строю, как при разминке. Следить за положение - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  | головы и рук при пере­кате на спину и сохране­нием группировки. Страховать учеников, придерживая за спину двумя руками. |
| IV. | Заключительная часть:   1. Игра «Бой петухов». 2. Упражнение на вос­становление. 3. Подведение итогов занятия. | 10 мин. 5 мин. | Построение в одну ше­ренгу. |

**План - конспект занятия**

с группой третьего года обучения объединения «Самбо»

Тема: Техника борьбы в стойке: подготовка и проведение бросков рука­ми.

Цель занятия: совершенствование навыков выполнения бросков в стойке и с падением.

Задачи занятия:

1. Научить применять броски в ходе учебно-тренировочной схватки.
2. Развитие силы, координации, гибкости.
3. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, дисциплинированности.

Тип занятия: учебно-тренировочное.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, соревновательный. Место проведения: зал борьбы

Инвентарь: борцовский ковер, тренировочный манекен.

Ход занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание | | Дозировка | Организационно - мето­дические указания |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| I | Вводная часть | | 5 мин. | Проверка готовности, |
|  | 1. | Построение, проверка | 2 мин. | опрос о состоянии здо- |
|  | готовности к занятию. | |  | ровья. |
|  | 2. | Краткий инструктаж по | 3 мин. |  |
|  | технике безопасности, до- | |  |  |
|  | ведение темы и плана заня- | |  |  |
|  | тия. | |  |  |
| II | Подготовительная часть | | 25 мин. | Соблюдать технику без- |
|  | 1. | Общеразвивающие | 10 мин. | опасности при выполне- |
|  | упражнения в ходьбе, беге и | |  | нии страховки и само- |
|  | на месте. | | 15 мин. | страховки. |
|  | 2. | Специальные упражне- |  | При выполнениии |
|  | ния на ковре: | |  | упражнений на борцов- |
|  | а) кувырки вперед и назад | |  | ском мосту соблюдать |
|  | б) самостраховка | |  | дистанцию. |
|  | в) работа на борцовском мо- | |  |  |
|  | сту |  |  |  |
| III | Основная часть | | 50 мин. | При выполнении подво- |
|  | 1. Подготовка к выполнению | | 5 мин. | дящих упражнений, |
|  | приема без падения (захваты, | |  | правильно брать захват |
|  | выведение из равновесия, | |  | за куртку. |
|  | подкручивание, вход на при- | |  |  |
|  | ем, комбинации). | |  |  |
|  | 2. Проведение приемов в | | 10 мин. | Минимальное сопро- |
|  | стойке и с падением: | |  | тивление. |
|  | а) передняя подножка | |  | Следить за выполнени- |
|  | б) задняя подножка | |  | ем самостраховки. |
|  | в) бросок через спину(плечо) | |  | Подстраховывать парт- |
|  | в стойке и с колен | |  | нера при падении. |
|  | г) бросок через бедро с захва- | |  |  |
|  | том пояса. | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 3. Преследование соперника | 5 мин. | Выполняя приемы в |
|  | после проведения бросков: |  | партере, вовремя сда- |
|  | а) удержание (сбоку, поперек, |  | ваться, сопротивление |
|  | сверху); |  | среднее. |
|  | б) болевые на руку.  4. Выполнение комбинаций | 10 мин. | Постараться выполнить |
|  | из разученных приемов. | несколько обманных |
|  | 5. Совешенствование личной | 5 мин. | движений. |
|  | техники (самостоятельная от­работка "коронных" бросков). 6. Учебно-тренировочные схватки со сменой партнера:  а) борьба в стойке  б) борьба в партере (на коле­нях). | Борьба проводится с су- действом(тренера). |
|  |
| 15 мин. |
| IV | Заключительная часть 1. Упражнения скоростно- | 10 мин. |  |
|  | силовой подготовки в парах: | 8 мин. | В прыжках стараться не |
|  | а) прыжки через спину парт- |  | наступать на партнера. |
|  | нера (партнер лежит на живо- |  | Отжиматься быстро и |
|  | те)  б) отжимание с хлоп- ком(количество раз)  в) перепрыгивание через |  | правильно. |
|  | партнера и пролезание под партнером.  2. Подведение итогов. | 2 мин. |  |

**Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо**

Требования к руководителю занятии.

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятие и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении кем-либо из занимающихся травмы оказать необходи­мую первую доврачебную помощь, сообщить о полученной травме админи­страции образовательного учреждения и родителям. При необходимости вы­звать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спор­тивному залу.
3. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
4. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и вы­полнять команды тренера.
5. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей по­дошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку и специальную обувь для занятий на борцовском ковре.
6. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные воло­сы аккуратно убраны.
7. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
8. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться. Без разрешения тренера не покидать место занятий.

**Материал для бесед**

Беседа: «Основатели самбо»

Ответьте мне: что такое самбо? Я не знаю, были ли вы знакомы с борьбой самбо рань­ше, но все вы прежде всего хо­тите стать сильными, ловкими и выносливыми. Вот все это вам даст самбо.

Самбо, САМозащита Без Оружия - вот полное название искусства ухо­дящего в далекое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев, которые собрали самые эффективные приемы из самых разных видов едино­борств в одну систему и назвали ее САМБО. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда состоялся первый всероссий­ский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида еди­ноборства.

САМБО - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, кото­рое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

Спортивное самбо - один из молодых и популярных видов спорта, рож­денный в нашей стране и широко культивируемый на международной спортив­ной арене. Боевое самбо - раздел в который входят приемы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбоМожет показаться, что самбо, как вид единоборства, практически полно­стью совпадает с такой борьбой, как дзюдо. Однако это не так.

Самбо (или самозащита без оружия) - разработанная в Советском Союзе борьба и спортивный комплекс, основанный на дзюдо и народных видах борь­бы. Поэтому самбо на сто лет моложе дзюдо и является смешанным боевым ис­кусством. Дзюдо делится на два основных направления: традиционное и спор­тивное, а самбо — на традиционное и боевое.

В программу Олимпийских Игр входит дзюдо, а самбо пока не представ­лено.

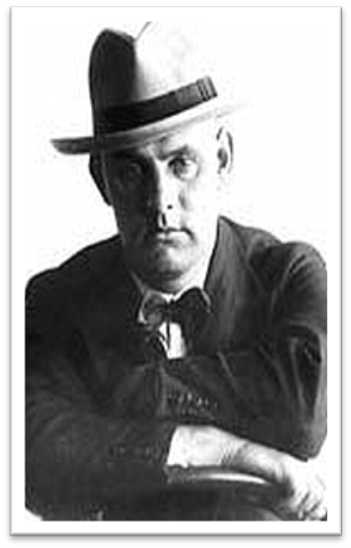
Самбо находится на вооружении полиции Франции, а американские по­лисмены и армейские служащие владеют дзюдо. Естественно, отличаются и правила спортивного самбо и спортивного дзюдо. Например, в случае с самбо, болевой прием на суставы ног разрешен, а в дзюдо - запрещен. Стойка самбиста более низкая.

Самбисты борются на круглом борцовско ковре, а дзюдоисты - на квад­ратном татами. Что касается костюмов, в которых занимаются спортсмены, то костюмы самбистов более открытые, нежели экипировка дзюдоиста. К тому же, дзюдоисты выступают без обуви, в самбисты всегда в обуви.

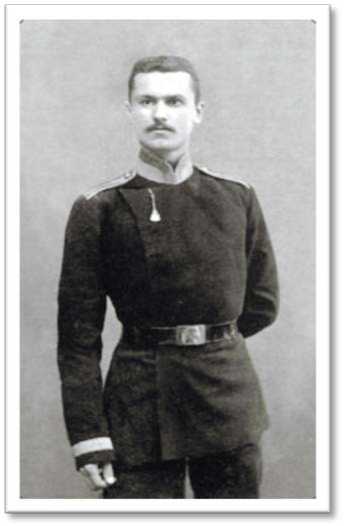
Подводя итог, еще раз обращает внимание на существующие отличия между самбо и дзюдо:

1. Дзюдо - японское боевое искусство, самбо - система самозащиты и борьбы появившаяся в нашей стране в 30-гг. прошлого века.
2. Имеются различия в правилах, разрешенных приемах самбо и дзюдо.
3. Экипировка дзюдоиста отличается от экипировки самбиста.

Самбо — уникальное отечественное единоборство. В основе самбо наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

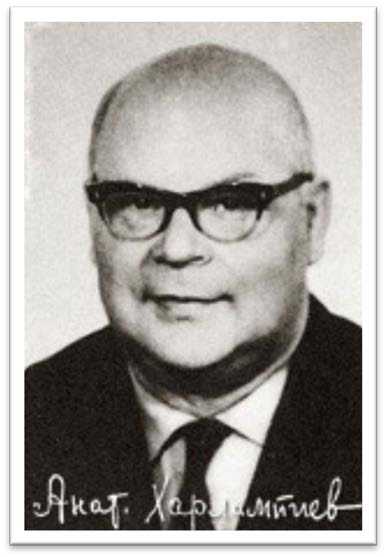
Василий Сергеевич  
Ощепков (1892-1937)

Родоначальник советского дзюдо и один из основателей самбо. Выпускник института дзюдо «Кодокан», первый русский, получивший второй дан по дзюдо (в те годы их было 5, а не 10 как сейчас). В 1930 году при его непосредственном участии были подготовлены и опубликованы ме­тодические пособия, где впервые в нашей стране была изложена комплексная программа обучения рукопашному бою.

Виктор Афанасьевич  
Спиридонов (1882-1944)

Ветеран русско-японской и Первой мировой войн. Разработал систему рукопашного боя, впи­тавшую в себя ряд приемов из отечественных народных видов единоборств, а также наиболее эффективные приемы западных и восточных си­стем самозащиты. Издал три книги, излагавшие основные принципы разработанной им системы самозащиты.

Анатолий Аркадьевич Харлампиев (1906-1979)

Ученик В. С. Ощепкова, А. А. Харлампиев был разносторонним спортсменом. Дед А. А. Харлампиева — Георгий Яковлевич Хар­лампиев — был выдающимся гимнастом и кулач­ным бойцом, а сам А. А. Харлампиев в шестилет­нем возрасте выступал в цирке воздушным гимна­стом. Много путешествовал по стране, изучал и систематизировал приемы и методы тренировки национальных видов борьбы СССР. Участник Ве­ликой Отечественной войны.



Форма для занятий борьбой САМБО, как и всякая специализированная форма для занятий определенным видом спорта, при внешнем сходстве с фор­мой других видов единоборств, имеет ряд существенных отличий, которые можно считать малосущественными лишь в первые месяцы занятий. Как только встает вопрос о выезде на первые в жизни соревнования по САМБО — вопрос с формой все равно придется решать.

Итак, что отличает форму самбиста от любой другой?

Штатными цветами формы для занятий САМБО являются красный и си­ний. На начальном уровне допустимо использовать форму белого (кремового) цвета в сочетании с красным и синим поясами.

КУРТКА для САМБО (самбовка) имеет два принципиальных отличия: наличие на плечах «крылышек», специальных выступающих планок, а также наличие по бокам специальных сквозных прорезей для продевания пояса, по две с каждой стороны.

Материал куртки - хлопок специального плетения. Рукав должен дохо­дить до кисти, но не закрывать ее.

БОРЦОВКИ для САМБО. Требования к борцовкам несколько менее жестки. Для занятий САМБО могут подойти борцовки и других видов спорта, однако следует учитывать несколько обязательных условий.

Борцовки для САМБО должны быть целиком, включая подошву, выпол­нены из мягкого материала, швы заделаны внутрь. Штатные борцовки обычно целиком кожаные, однако, допустимо наличие в них тканевых вставок. На бор­цовках, в том числе и на подошве, не должно быть никаких жестких и выступа­ющих элементов из пластика, металла или иных. Подошва борцовок обязатель­но должна быть из мягкой кожи.

Борцовки должны полностью закрывать голеностоп и плотно фиксиро­ваться на ноге. Не стоит покупать слишком низкие или слишком свободные борцовки. Немаловажным является и наличие мягких кожаных накладок при­крывающих косточки на голеностопе. Это - элемент защиты от травм, а вовсе не декоративное украшение.

ШОРТЫ для САМБО. Штатными считаются короткие (верхняя треть бедра) шорты из шерстяного или полушерстяного трикотажа, соответствующего куртке цвета без застежек, карманов и жестких декоративных элементов. Для начального уровня обычно подходят любые короткие спортивные шорты или трусы штатных или нейтральных (белый) цветов без карманов, застежек и пуго­виц.

Естественно, с ростом уровня соревнований, растет и жесткость требова­ний к экипировке спортсменов, но чем больше стаж самбиста - тем меньше у него возникает вопросов по этой теме.



Беседа: "Методы развития силы”

Под силой мы понимаем способность с помощью напряжения мышц про­изводить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им.

Упражнения для развития силы подразделяются на две группы:

упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивле­ния используются:

1. вес предмета;
2. противодействие партнера;
3. сопротивление внешней среды или других предметов;
4. вес собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых вес собственного тела допол­няется весом предмета. Максимальную нагрузку в упражнениях на силу можно создать:

а) предельным количеством повторений упражнения;

б) предельным увеличением внешнего сопротивления;

в) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В зависимости от способа создания максимального силового напряжения различают следующие методы развития силы:

1. Метод повторных нагрузок — многократное выполнение упражнений со средней или небольшой нагрузкой до ясно выраженного утомления («до отка­за»).
2. Метод максимальных нагрузок — выполнение упражнений с предельной нагрузкой.
3. Метод динамических нагрузок — выполнение упражнений в максимально быстром темпе.
4. Метод статических (изометрических) силовых напряжений.

Метод повторных нагрузок (усилий) применяют на начальных этапах тренировки. Он позволяет постепенно увеличивать объем и интенсивность си­ловых упражнений и контролировать технику движений. Большой объем вы­полненной работы вызывает усиление обмена веществ, что создает благоприят­ные условия для развития мышц.

Для развития силы наиболее эффективен метод максимальных усилий: нагрузка должна быть такой, чтобы можно было повторить упражнение не бо­лее 2—3 раз.

Для воспитания умения быстро проявлять силу применяется метод дина­мических нагрузок: специальные скоростно-силовые упражнения с отягощением выполняются в максимально быстром темпе. При этом повышаются не только силовые, но и скоростно-силовые способности.

Метод статических (изометрических) напряжений используется для из­бирательного воздействия на отдельные группы мышц. С его помощью разви­вают силу слабых мышечных групп или мышц, играющих решающую роль в выполнении конкретного движения. Изометрические упражнения — это макси­мальные повторные напряжения продолжительностью 5—6 сек. Иная дозировка менее эффективна. Следует учесть, что при использовании только лишь стати­ческих упражнений сила развивается медленно, причем рост силы заметен пре­имущественно в тех положениях тела, в которых выполнялись упражнения. По­этому изометрические упражнения следует применять лишь как дополнитель­ное средство и в небольшом объеме.