

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета протокол № 10
от 30 мая 2024г.



А.П. Покотило

от 25 июля 2024 г. № 93-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО САМБО**

Уровень программы: разноуровневый
Срок реализации программы: 5 лет
Возрастная категори: от 7 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 63191

Составители программы:
тренеры-преподаватели МБУДО «СШ»
Восканян Сирак Дереникович
Устинов Евгений Петрович
методист
Кудрешова Александра Николаевна

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	стр.
	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы, форма обучения. Новизна и отличительная особенность программы	3
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.3.	Уровень программы, объём и сроки реализации	4-5
1.4.	Формы обучения, режим, особенности организации образовательного процесса	5
1.5.	Цели и задачи программы	5-6
2.	Учебный план	6-7
3.	Содержание программы	7
3.1.	Характеристика вида спорта	7-9
3.2.	Программный материал	9-23
3.3.	Планируемые результаты	23-24
	Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»	
4.	Календарный учебный график	24
4.1.	Учебные графики для этапов СО (1,2,3 годов обучения)	24-25
4.2.	Условия реализации программы	25-26
4.2.1.	Материально-техническое обеспечение	25
4.2.2.	Кадровое обеспечение	26
4.2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	26-28
4.2.4.	Методический материал	28-32
4.2.5.	Инструкторская и судейская практика	32
4.2.6.	Восстановительные мероприятия	32-33
5.	Воспитательная работа	33
6.	Требования к технике безопасности образовательного процесса	34
	Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»	35
7.	Список литературы	36
8.	Учебный график дополнительной образовательной программы (приложение)	37

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по самбо (далее - Программа) - документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (далее - Учреждение).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, учителей физической культуры и педагогов учреждений дополнительного образования, культивирующих самбо.

В основу Программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта Российской Федерации. Программа разработана в соответствии с:

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

Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Уставом Учреждения.

1.1. Направленность Программы – физкультурно-спортивная, форма обучения - очная.

Новизна и отличительная особенность Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и

спортивных качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Адресат Программы – дети от 7 до 18 лет и старше, разного уровня развития и физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям видом спорта – самбо.

1.2. Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории обучающихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах, обучающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», реализуемой Учреждением.

Педагогическая целесообразность – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, развития и совершенствования физических качеств, повышения интереса к деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3. Уровень Программы – базовый.

Сроки реализации - в программе представлены два годовых учебных плана. Первый план составлен на 46 недель (184 часа) для обучающихся по муниципальному заданию, второй на 36 недель (144 часа) для тренеров-преподавателей, работающих по программе персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО).

План включает разделы общей физической, специальной физической, технической, теоретической подготовки, аттестации.

1.4. Основные формы обучения. При осуществлении Программы, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

групповые и индивидуальные учебные занятия
участие в спортивных соревнованиях
медико-восстановительные мероприятия
инструкторская и судейская практика
самостоятельная подготовка
просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей
участие в социальных, физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях.

Кроме групповых учебных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и технико-тактической подготовке.

Режим занятий. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены:

с 8.00 до 12.00 часов (для обучающихся второй смены общеобразовательных учреждений);

с 13.00 до 20.00 часов (для обучающихся первой и второй смен).

Занятия второй смены в Учреждении начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Обязательным условием является 5-10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

В часовой объем занятия входят теоретические и практические сведения, восстановительные мероприятия, инструкторская практика, воспитательная работа.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется на спортивной базе Центра единоборств г. Тимашевска.

Особенностью организации образовательного процесса: на базовый уровень Программы принимаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям самбо в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Уставом Учреждения занятия с детьми ОВЗ не предусмотрены!

Учебные группы формируются из вновь зачисляемых в Учреждение детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных врачом, а также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам, возможности продолжить занятия на других уровнях спортивной подготовки, но желающих продолжить обучение избранным видом спорта.

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	2,3 год
Количество часов в неделю	4	4
Общее количество часов в год	144/184	144/184
Наполняемость групп (чел.)	10-25	10-25
Объединение групп (чел.)	до 30	до 30

Обучающиеся, сдавшие нормативы промежуточной аттестации для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета могут быть зачислены на программу спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

1.5. Цель и задачи Программы.

Цель - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ведению здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом и средствами вида спорта «самбо» (прикладное значение).

Задачи программы:

Развивающие. Всестороннее физическое развитие личности, развитие силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работы на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные. Формирование способности проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность занятий.

Для вновь зачисленных:

привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;

организация досуга средствами спорта;

привитие обучающимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;

привитие навыков гигиены и самоконтроля;

профилактика вредных привычек и правонарушений;

знакомство с избранным видом спорта;

выявление предрасположенности к определённому виду спорта;

подготовка к освоению этапов программы спортивной подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план базового уровня дополнительной общеразвивающей программы МБУДО «СШ» по муниципальному заданию (46 недель)

№	Вид спорта	Самбо		
		с 7 лет		
	Возраст зачисления на обучение	с 7 лет		
	Уровень	Базовый		
	Годы обучения	1 год	2 год	3 год
	Недели обучения	46	46	46
	Разделы подготовки	Распределение часов программы		
1.	Теоретические сведения	10	12	14
2.	ОФП	120	88	66
3.	Избранный вид спорта (СФП)	54	84	104
4.	Самостоятельная подготовка	В каникулярное время		
5.	Общее количество часов в год	184	184	184
6.	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия	Согласно календарному плану		
7.	Медицинское обследование	1		
8.	Текущий контроль	В течение года		
9.	Промежуточная аттестация	По окончании учебного года		
10.	Количество час в неделю	4		
11.	Количество занятий в неделю	2		
12.	Количество занятий в год	92	92	92

**Примерный учебный план базового уровня
дополнительной общеразвивающей программы МБУДО «СШ»
по программе ПФДО (36 недель)**

№	Вид спорта	Самбо		
	Возраст зачисления на обучение	с 7 лет		
	Уровень	Базовый		
	Годы обучения	1 год	2 год	3 год
	Недели обучения	36	36	36
	Разделы подготовки	Распределение часов программы		
1.	Теоретические сведения	16	14	12
2.	ОФП	68	64	64
3.	Избранный вид спорта (СФП)	60	66	68
4.	Самостоятельная подготовка	В каникулярное время		
5.	Общее кол-во часов в год	144	144	144
6.	Спортивно-массовые мероприятия, соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спортивно-массовых мероприятий		
7.	Медицинское обследование	1		
8.	Текущий контроль	В течение года		
9.	Промежуточная аттестация	По окончании учебного года		
10.	Количество час в неделю	4		
11.	Количество занятий в неделю	2		
	Количество занятий в год	72	72	72

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Характеристика вида спорта

Борьба самбо - боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Становление самбо пришлось на 1920-1930 годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Цель борьбы самбо – одолеть соперника. Сделать это можно в результате чистой победы (чистый бросок, болевой приём, явное преимущество, снятие соперника с боя) или – осилить визави по баллам. Победитель схватки, которая длится 3-5 минут (учитывается чистое время), определяется судейской бригадой ковра, состоящей из 6 человек, по бальной системе, а очки, в свою очередь, начисляются за удержания, броски, болевые приёмы. Международная федерация самбо (FIAS) — неправительственная общественная некоммерческая организация, объединяющая национальные федерации самбо.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Учебный материал Программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям учащихся:

* для детей от 7 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта). Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

* для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта). Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

* для учащихся 15 лет и старше (рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Проведение учебных занятий базового уровня основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

Материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Включение упражнений из других видов спорта в различные части занятия по самбо будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Эффективность каждого учебного занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил техники безопасности на занятиях и на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке обучающихся уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Очень важно, учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития двигательных качеств

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

3.2. Программный материал

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются *последовательность и преемственность* заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для повышения интереса обучающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в избранном виде спорта.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Теоретическая подготовка на этапе СО

Образовательный процесс на базовом уровне обучения предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно уровню обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Общая физическая подготовка на этапе СО

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в прыжках на батуте при выполнении специальных заданий.

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

упражнения сопряженного воздействия.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость - физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

**Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах
(кол-во повторений)**

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

Специальная физическая подготовка на этапе СО

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность учащихся напрямую зависит от избранного вида спорта.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Содержание программы для СОЭ 1 года обучения
Материалы теоретических занятий
<ul style="list-style-type: none"> ➤ история возникновения вида спорта и его развитие; физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; закаливание организма; самоконтроль в процессе занятий фк и спортом; ➤ теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; ➤ теоретические основы судейства. Правила вида спорта; ➤ режим дня и питание обучающихся; ➤ оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Материалы общей физической подготовки
<p><i>Упражнения на гибкость:</i> махи ногами с опорой (каждой ногой – мах вперед, назад, в сторону); - шпагаты и полу-шпагаты; наклоны вперед, в стороны, сидя на полу; вставание на гимнастический и борцовский мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p><i>Упражнение на развитие мышц спины:</i> поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях стопы стоят на полу; разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой; разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног; перетягивание (выполняется в парах), сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.</p>
<p>Бег с ускорением, длительный бег (на выносливость). Упражнение «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами. Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх. Лазание по канату. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. Упражнения с резиновыми бинтами. Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырки в группировке вперед, назад, падение на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперед через плечо; перевороты в сторону (колесо); кувырки боком, самостраховка при падениях, через партнёра вперед и назад; кувырки в парах, переворот с головы и рук, полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой); стойки на голове и руках. Подвижные игры. Эстафеты.</p>
Элементы техники и тактики
<p>На этом этапе спортивной подготовки сначала изучаются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.</p> <p><i>Борьба лёжа.</i></p> <p><i>Удержания:</i> удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом: удержание со стороны головы; <i>Переворачивания:</i> переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом.</p>
<p><i>Болевые приёмы:</i> рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.</p> <p><i>Борьба стоя (броски)</i></p> <p><i>Упражнения:</i> задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри.</p> <p><i>Примечание:</i> тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.</p>
Содержание программы для СОЭ 2,3 года обучения
Материалы общей физической подготовки

<p><i>Сила:</i> гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, <i>Спортивная борьба</i> – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. <i>Быстрота:</i> легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места. <i>Гимнастика</i> – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. <i>Гибкость:</i> спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</p>
<p><i>Ловкость:</i> легкая атлетика – челночный бег 3x10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. <i>Выносливости:</i> легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м. <i>Упражнения для комплексного развития качеств:</i> поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360* ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.</p>
<p>Материалы специальной физической подготовки</p>
<p><i>Силы:</i> выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах. <i>Быстроты:</i> проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с. <i>Выносливости:</i> проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут). <i>Гибкости:</i> проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. <i>Ловкости:</i> выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка. <i>Имитационные упражнения</i> с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения бросков, выход из равновесия.</p>
<p>Элементы техники и тактики</p>
<p>На втором году СОЭ рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году спортивной подготовки, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже.</p>

Борьба лежа: Переворачивания: переворачивание с захватом предплечья из-под плеча; переворачивание с захватом двух ног; переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника; переворачивание опрокидыванием; переворачивание ключом; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног с захватом пояса; освобождения (уходы от удержаний); удержание спиной. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; удержание сбоку без захвата шеи.

Болевые приёмы: рычаг локтя при помощи туловища сверху: узел поперек; рычаг локтя внутрь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд; обратный узел поперёк, узел плеча с кувырком; переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног; переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя. Защиты и контрприёмы о приёмах борьбы лежа.

Борьба стоя (броски): задняя подножка на пятке; бросок через голову голенью между ног: боковая подсечка; боковая подсечка при движении противника назад; зацеп стопой; подхват снаружи. Отхват; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка с захватом ноги снаружи: зацеп голенью и стопой (обвив); подхват изнутри; зацеп изнутри под одноименную ногу; бросок через плечо; бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Комбинации из элементов: передняя подсечка под выставленную ногу удержание; бросок скручиванием вокруг бедра удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью удержание верхом; задняя подножка, отхват удержание, боковая подсечка бросок через бедро; боковая подсечка бросок через плечо; бросок через плечо зацеп изнутри голенью; бросок через плечо задняя подножка (отхват)

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходное положение по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защита от удержаний, поединок до 2 минут. **Борьба в стойке:** с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут

Комбинации бросков: задняя подножка после передней: подхват после передней подножки; зацеп изнутри после броска через бедро; задняя подножка на пятке после передней; бросок захватом руки на плечо после задней подножки.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Психологическая подготовка

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на

минимальную оценку).

Техническая подготовка

1-й год СОЭ

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). 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. 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.

2-й год СОЭ

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. 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.

3-й год СОЭ

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 технических действий в положении лёжа.

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия. Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая;

перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру - преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Примерные правила, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.
4. В соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях тип «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров-преподавателей. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;

оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя.

Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п. Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам.

Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

Содержание учебно-тренировочных занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить учебно-тренировочные занятия с преимущественным использованием обще-подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания, смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания занимающихся, в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для их возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок

В одном они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут необходимость атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действие хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища руками с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При применении состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в руки и запястья, ладонь в ладонь.

Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная	34	35	36	48

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги.

При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки

кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях;
сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги;
кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге);
кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени

Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени;
кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени);
прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами);
переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с
приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение
(ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы:

Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах;
из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же
из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая
стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на
ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа:
прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через
партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с
приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову.

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на
спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на
одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке
на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п.
Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по
ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью
рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием;
то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки,
прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем
разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении
борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-
назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в
сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за
туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на
лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище.

Падение на бок.

Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из
положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же
выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной
ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках,
падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с
места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после
кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или
стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру,
захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением
на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без
группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как
имитация броска захватом руки под плечо.

В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без
опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой

подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину.

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полу-приседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полу-сальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот.

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны.

Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полу-присед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

И.п. мост (гимнастический или борцовский) -переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху.

В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки -партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед.

И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные 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.

И.п. стойка лицом к партнеру -толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в

сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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 ноги 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.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси, Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами захватов, бросков, удержаний, болевых.

Техника борьбы и приёмы борьбы

Партер

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приемов:

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка

Среди приемов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

Бросок подворотом захватом за руку;

Бросок наклоном с различными захватами; 3.

Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; 4.

Перевод в партер рывком, нырком;

Сваливание скручиванием;

Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приемов борьбы в стойке.

Тренировочные задания

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приемов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

3.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня:

обучающийся должен

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 самостраховки;

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;

этичного поведения спортсмена - самбиста;

ведения здорового и безопасного образа жизни.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4.1. Учебный график дополнительной общеразвивающей программы по самбо 46 недель (муниципальное задание)

Годовой график распределения часов СОЭ 1 года обучения

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	----	10
Практика:	17	17	15	17	15	15	17	17	17	17	10	174
ОФП	12	13	11	12	10	10	11	12	10	10	9	120
СФП	5	4	4	5	5	5	6	5	7	7	1	54
Самостоят. работа	В каникулярный период											
Контрольные испыт.	по плану работы «СШ»											
Соревнования	По календа плану спортивно-массовых мероприятий «СШ»											
Итого часов	18	18	16	18	16	16	18	18	18	18	10	184

Годовой график распределения учебных часов СОЭ 2 года обучения

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	----	12
Практика:	17	15	15	16	15	15	16	17	17	17	12	172
ОФП	9	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	88
СФП	8	7	7	8	7	9	8	9	9	9	4	84
Самостоятельная работа	В каникулярный период											
Контрольные испытания	По плану работы «СШ»											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий «СШ»											
Итого часов:	18	18	16	18	16	16	18	18	18	18	10	184

Годовой график распределения учебных часов СОЭ 3 года обучения

СО месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14
Практика:	16	17	15	17	15	15	16	16	16	17	9	170
ОФП	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	2	66
СФП	9	10	9	11	9	9	10	10	10	9	7	104
Самостоятельная работа	В каникулярный период											
Контрольные испытания	По плану работы «СШ»											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий «СШ»											
Итого часов:	18	18	16	18	16	16	18	18	18	18	10	184

4.2. Условия реализации программы

4.2.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 26);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

4.2.2. Кадровое обеспечение

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию общеобразовательных программ должен соответствовать:

- требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе, следующим требованиям:

В настоящее время, Программу реализуют 2 тренера-преподавателя, соответствующие профессиональному стандарту «тренер-преподаватель».

4.2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: *текущий контроль и промежуточная аттестация.*

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод учащихся на следующий год или программу спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Оценочные материалы

Для контроля общей и специальной физической подготовленности обучающихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся внутришкольные соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для учащихся.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, СШ, города, района.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг	
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 11,8с)	Бег 60м, (не более 12,2с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 5с)	Бег на 500м (не более 2мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 2раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)

весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг		
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 11,6с)	Бег 60м, (не более 12,0с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 15с)	Бег на 500м (не более 2мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 2раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые Качества	Подъем туловища лежа на спине за 12с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине з а 12с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)
весовая категория 47кг, весовая категория 51кг, весовая категория 55кг, весовая категория 55+кг, весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг		
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 12с)	Бег 60м, (не более 12,4с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 25с)) Бег на 500м (не более 2мин 45с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 1раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине з а 13с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)

4.2.4. Методический материал

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся знакомятся с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма обучающихся к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этом этапе - подвижные игры.

Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень

возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Обучение технике самбо на этом этапе подготовки осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе обучения включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной учебно-тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (*научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе*).

Принцип научности обучения.

Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике самбо. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и

практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой.

Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту.

Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения.

Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям.

Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики.

Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности.

Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели.

Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к самбо, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы.

Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности.

Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают самбисты высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

Принцип доступности

Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление

посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности.

Всю систему подготовки самбистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков.

Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.

Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие.

Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных учащихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся.

Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 -7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие строится по типу урока физической культуры.

Подготовительная часть.

Главная задача этой части занятия - чёткая организация обучающихся приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида - самбо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части урока не только традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

4.2.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить обучающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой младшего возраста.

4.2.6. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении образовательного процесса и включают:

рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:

рациональное сочетание общих и специальных средств;

широкое использование переключений деятельности занимающихся;

рациональное построение общего режима жизни;

правильное построение отдельного учебного занятия - создание положительного эмоционального фона;

грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание достойного поведения.

Цели воспитательной работы достигаются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время. Привлечение к организации и проведению мероприятий, как можно большего количества обучающихся.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

проведение традиционных соревнований, памятных матчевых встреч, судейство соревнований, участие в

Одним из важнейших принципов воспитания является индивидуальный, личностно-ориентированный подход.

Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение, личный пример тренера-преподавателя.

6. Требования по технике безопасности образовательного процесса

Тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования и другим лицам, проводящим занятия по физическому воспитанию в образовательных организациях, несущим прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся следует:

- планировать свою работу и предлагаемые физические нагрузки на основании медицинских осмотров и рекомендаций врача, учитывая уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого обучающегося;
- продумывать организацию занятий и обеспечивать страховку при выполнении упражнений и заданий;
- обязательно, перед каждым занятием, проводить тщательный осмотр зала, убедиться в безопасности и готовности мест проведения занятия, исправности используемого инвентаря, надёжности установки и крепления оборудования, соответствия условий санитарно-гигиенических требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

При обнаружении несоответствия оборудования или невозможности его использования и т.п., в письменном виде довести до сведения администрации образовательной организации выявленные проблемы;

- разработать на основе типовых инструкций правила безопасного поведения для обучающихся для каждого вида деятельности;
- проводить инструктаж обучающихся по правилам поведения и требованиям соблюдения мер безопасности при выполнении физических упражнений и заданий, а также напоминать его отдельные пункты на каждом занятии;
- обучать воспитанников безопасным приёмам и правильной технике выполнения упражнений и заданий, следить за соблюдением ими мер безопасности, строго придерживаться педагогических принципов обучения;
- осуществлять в течение всего урока/занятия визуальный контроль за выполнением упражнений и заданий (соответствие уровня физической подготовленности выполняемым заданиям, правильности техники выполнения, соблюдением требований безопасности, осуществления самоконтроля и самостраховки, и т.п.), состоянием здоровья обучающихся своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии;
- направлять обучающегося к медицинскому работнику или дежурному администратору при появлении у него первых признаков утомления, жалоб на недомогание или плохое самочувствие;
- убрать используемый инвентарь по окончании занятий, внимательно осмотреть место проведения занятий и оборудование.

Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию Программы возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особенных условий, инвентаря и оборудования.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий Учреждение:

оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе, в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;

самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий;

доводит до сведения обучающихся и их родителей информацию о расписании занятий, графике проведения текущего контроля реализации. При этом допускается отсутствие аудиторных занятий и местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала.

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

7. Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 526 с.
2. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. - 408с.
3. Герасимов К.А. Специальная Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014. - 316с.
4. Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - 3 изд. - М.: Комитет по ФК и С, 2012. - 408с.

5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 192 с.

6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

7. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир-пресс, 2014. - 426с.

8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <https://minobr.krasnodar.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru>

4. Федерация самбо России <http://www.sambo.ru>

5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>

