

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 ИМЕНИ
С.Ф.Волкова с.Новоалексеевского МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ 12
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 12
В.В.Мозгот
«30» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(самбо)

Уровень программы: базовый уровень
Срок реализации программы: 34 недели (34 часа)
Возрастная категория: 10 - 11 лет

Автор-составитель:

Олейников Д.В.
Преподаватель ОБЖ

С. Новоалексеевское 2022 г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа самбо (далее по тексту Программа) предназначена для работы педагога дополнительного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №12 имени С.Ф. Волкова с. Новоалексеевского муниципального образования Белореченский район.

Направленность - физкультурно-спортивная. Предназначена для обучения борьбе самбо детей 10-11 лет. Программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность. Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в селе Новоалексеевском, в активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, укрепляет его в целом.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

Педагогическая целесообразность. Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса борьбы. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники самбо, элементами тактики, правилами борьбы самбо, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

На обучение принимаются мальчики и девочки от 10 до 11 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации.

Режим занятий – срок обучения – 34 недели, общее количество часов - 34 часов, 1 раз в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам, наполняемостью 15 человек; группы могут быть одновозрастные и разновозрастные; состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе); занятия групповые; содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в специально оборудованном спортзале, согласно расписанию.

Цель и задачи Программы:

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- освоение базовых знаний, умений, навыков по виду спорта самбо;
- создание условий для интенсивной социальной адаптации детей и повышения психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

2.Содержание учебного плана:

Таблица 1

Учебный план

п/п	Название раздела темы	Количество часов	Формы аттестации /контроля
1	Теоретическая подготовка	2	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	8	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	8	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	10	Педагогическое наблюдение
5	Спортивные игры	6	Педагогическое наблюдение
Всего часов		34	

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей происхождения самбо, правилами борьбы, его развития в России и за рубежом, известными самбистами, правилами

личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Инструкция по технике безопасности на занятии

1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед занятием очистить органы дыхания.
5. Занятия должны проводиться в соответствующей одежде.
6. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко остриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой соответствующей одежде, в спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука, с фиксацией стопы, для беговых занятий.
8. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
9. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
10. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
11. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
12. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
13. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.
14. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.
15. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.
16. После занятия переодеться (снять спортивную одежду).
17. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Характеристика, возникновение и развитие борьбы самбо

С незапамятных времен народы, населяющие нашу Родину, культивировали национальные виды спортивной борьбы и приемы самообороны.

Спортивная борьба с древнейших времен служила одним из средств воспитания молодежи. Каждый народ имел свою, национальную борьбу, свой опыт, который со временем рос и преумножался. Некоторые виды борьбы у разных народов были схожи друг с другом, некоторые

принципиально отличались. На основе положительного опыта всех национальных видов борьбы и была создана интернациональная спортивная борьба самбо.

Созданная система борьбы и самозащиты с первых же дней ее рождения стала бурно развиваться. На основе обмена опытом между различными национальными видами борьбы шло совершенствование приемов самбо. Накопление огромного практического материала привело к необходимости провести классификацию и систематизацию приемов борьбы самбо, выделить и отдельно изучить употреблявшиеся в разных приемах захваты, подготовки и некоторые другие элементы. Стало ясно, что многие элементы, присущие одним приемам, можно с успехом перенести на другие, сходные с ними. Это сделало борьбу самбо по количеству приемов самой богатой борьбой в мире. Каждый занимавшийся борьбой самбо стремился внести и вносил какой-то свой вклад в ее развитие и распространение. Так, для боевой части борьбы самбо динамовцы еще в 1923 году нашли хорошее название «САМозащита Без Оружия». Сначала сокращенно они называли ее «САМ», затем – «САМОЗ» и, наконец, - «САМБО». 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР издал приказ (Приказ № 633), в котором говорилось: «Борьба самбо в СССР, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза... представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта...». Дата 16 ноября 1938 года и стала днем официального признания борьбы самбо.

По окончании войны борьба самбо стала развиваться еще быстрее. Начала издаваться литература по борьбе самбо, а затем, несколько позднее, ее стали переводить и на иностранные языки. С этой поры борьба самбо перешагнула границы СССР и получила широкое распространение, и прежде всего в странах народной демократии. Немало этому способствовали успешные выступления самбистов на соревнованиях по дзюдо. Так, в 1963 году самбисты, выступив на первенстве Европы по дзюдо и борясь по непривычным для них правилам, все же завоевали первое место.

История развития самбо в России и за рубежом.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» Спиридонов В. А. начинает развивать прикладную дисциплину — самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений. Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо

«Кодокан» и обладатель второго дана Ощепков В. С. В это время он преподает дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова.

Большой вклад в развитие и распространение системы самозащиты без оружия внесли Харлампиев А. А. (один из учеников Ощепкова) и Чумаков Е. М. Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо. В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые начинают проводиться международные соревнования. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым.

В последнее время Президент и Правительство России уделяют огромное внимание развитию спорта и физического воспитания молодежи нашей страны. Можно сказать, что это стало одним из основных направлений в политике государства.

Борьба самбо в России является Национальным видом спорта. Пермский край один из ведущих центров России по подготовке высококвалифицированных спортсменов-самбистов, успешно защищающих честь нашего города, области и Родины на различных спортивных аренах.

Ряд спортсменов Прикамья неоднократно становились чемпионами и призерами чемпионатов Мира, Европы, СССР и России. В настоящее время наша область насчитывает более 25 мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта, 10 заслуженных тренеров России и СССР. На чемпионатах России 2002, 2003 и 2004 гг. сборная команда Пермской области заняла общекомандные I-е места. В настоящее время в России наша сборная находится в списке лидеров.

Основоположником борьбы самбо в Прикамье является Александр Широков, создавший в 1955 году секцию самбо в Горном институте (ныне Пермский Государственный Технический Университет). В дальнейшем он начал развивать борьбу самбо в г. Краснокамске, куда переехал жить. Продолжил развитие самбо в Перми Леонид Дмитриевич

Голев, Герой Советского Союза, приехавший из Ленинграда (сам он родом из Кудымкара). Начал он работать в С.О. "Динамо", затем перешел в Политехнический институт, куда поступило учиться большинство его воспитанников. А с 1961 года борьба самбо начинает развиваться и в различных коллективах г. Перми и Пермской области. В 1965 году в Перми во дворце культуры им. Свердлова проходил чемпионат СССР. В последнее время в России и во всем мире стремительно развивается и прогрессирует боевой раздел самбо, который так и называется – боевое самбо. За границей этот вид приобрел бешеную популярность и называется «COMBAT SAMBO». Популярности боевого самбо способствует его зрелищность, приближенность к реальным условиям, огромное прикладное значение и, по мнению специалистов самые справедливые в единоборствах правила. Выходцами из боевого самбо являются такие известные спортсмены, выступающие в боях без правил как Федор Емельяненко, Олег Тактаров, Сергей Харитонов.

Спортивный лагерь федерации
Лагерь федерации самбо расположен в живописном месте. Вокруг стеной стоит хвойный лес, но территория лагеря – довольно обширная поляна, свободна от деревьев и всегда залитая солнцем. Прямо по территории лагеря петляет река Ашапка, неподалеку находится место ее впадения в реку Ирень.

На территории лагеря, а раньше он был пионерским, есть практически все удобства: вода, домики и корпуса для проживания, спортивный зал, эстрада, полоса препятствий, в последней стадии строительства находится теплая столовая. Территория лагеря всегда находится в чистоте и порядке, постоянно идут работы по благоустройству различных объектов. Огромная заслуга в этом директора лагеря Сергея Александровича Новикова.

О популярности лагеря говорит факт его известности в различных кругах: администрация Ординского района, которая активно помогает развитию лагеря, ежегодно проводит там сборы с допризывной молодежью, и другие мероприятия районного масштаба, администрация п. Ашап и руководство колхоза «Урал» также оказывает всестороннюю помощь и поддержку, что помогает поддерживать лагерь в рабочем состоянии. На территории лагеря неоднократно проводились чемпионаты России по подводной охоте и Всероссийский фестиваль «Рыбак рыбака», планируются подобные мероприятия и этим летом. В 1985 году на Конгрессе в г. Бильбао (Испания) было объявлено о рождении Международной любительской федерации самбо (ФИАС). В настоящее время под эгидой ФИАС самбо культивируется более чем в 40 странах мира. Созданы Американская, Европейская и Азиатская федерации. Ежегодно проводятся чемпионаты и первенства мира по всем возрастным категориям среди мужчин и женщин, личный и командный Кубок мира, чемпионаты и первенства Европы и Азии, панамериканские чемпионаты,

чемпионаты мира среди студентов, чемпионат мира среди полиции и милиции, чемпионат мира среди пограничников.

Учитывая огромную популярность самбо в мире, оргкомитет I Всемирных юношеских Игр включил самбо в свою демонстрационную программу. Более 35 стран со всех континентов заявили о желании принять участие в этих соревнованиях, которые прошли летом 1999 года в Москве. 2-е место на этом представительном форуме занял пермяк Юрий Аликин, выступавший в весовой категории до 90 кг. В настоящее время Международный олимпийский комитет рассматривает вопрос о включении борьбы самбо в программу Олимпийских игр.

Правила самбо Участники соревнований делятся на возрастные группы, принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения.

Младший возраст (11—12 лет); подростки (13—15 лет); средний возраст (15—16 лет); старший возраст (17—18 лет); юниоры (19—20 лет); взрослые (20 лет и старше); ветераны (35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет). В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо присуждаются баллы за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. Если самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, то такой прием называется — удержание. В самбо есть возможность досрочной победы, для этого необходимо выполнить бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, провести болевой прием, набрать на 8 баллов больше соперника.

Принцип начисления баллов: 4 балла присуждается: за бросок соперника на спину с падением атакующего; за бросок соперника на бок без падения атакующего; за удержание в течение 20 секунд. 2 балла присуждаются: за бросок соперника на бок с падением атакующего; за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего; за удержание в течение 10 секунд. 1 балл присуждается за бросок соперника на грудь, плечо, живот или таз с падением атакующего. Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лежа, которое вынуждает соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки в самбо 3-5 минут чистого времени. На всех официальных соревнованиях допускается использование формы в соответствии с требованиями, установленными настоящими Правилами и спортивным Регламентом Всероссийской Федерации Самбо. В состав экипировки для самбо входят: куртка (красного или синего цвета), ботинки (борцовки), шорты и пояс. Для участниц предусмотрена майка белого цвета. Куртка для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его

длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Полы куртки должны быть ниже от линии пояса на 25-30 см, длина концов завязанного пояса не должна превышать длину полы куртки. Ботинки для самбо красного, синего или комбинированного (красно-синего) цвета изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани, имеют мягкую подошву. Все швы ботинок спрятаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются прокладками, закрытыми сверху кожей. Шорты для самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа. Сверху они должны доходить до линии пояса, а снизу прикрывать верхнюю треть бедра. Спортсменам во время схватки запрещается иметь при себе твердые предметы. Чтобы избежать травм суставов допускается использовать бандажи и тейпы. Они должны быть закрыты сверху эластичным наколенником цвета формы. В судейскую коллегию соревнований входят: главный судья, заместители главного судьи, секретарская группа; руководители ковров, арбитры, боковые судьи. Популярные турниры по самбо: Чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Азии, кубок мира (Мемориал Харлампиева).

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО

Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(озащита)" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

Знатоки спорта считают борьбу самбо синтезом многих национальных видов единоборств, распространенных на территории бывшего Советского Союза. Насчитывается более двадцати народных видов борьбы, корни которых уходят в далекое прошлое. Естественно, что самбо, созданное на основе многих национальных видов борьбы в одежде, располагает огромным арсеналом приемов. В нем сейчас насчитывается тысячи приемов защиты и нападения, успешно применяемых азербайджанским "гюлеше", армянским "кохе", казахским "ку-ресе", молдавской "трынте", таджикской "гуштингири", туркменским "гореше", грузинской "чидаоба", узбекским "куреше" и многими другими. И хотя все они различаются своими особыми правилами, их объединяет то, что все они проводятся в одежде, имеющей пояс.

Исторические предпосылки возникновения самбо сложились к тридцатым годам нынешнего столетия. Изучив многие национальные виды борьбы, взяв у них все лучшее, специалисты задумали создать новый вид единоборства в одежде.

Известные самбисты

Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в

знаменитом японском центре дзюдо г. Токио - Кодокане. В середине двадцатых годов В. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты. Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты. В дальнейшем, работая в качестве преподавателя в Московском институте физической культуры, В. Ощепков воспитал целую плеяду продолжателей своего дела: это И.В. Васильев, Н.М. Галковский, Р.А. Школьников, А.А. Харлампиев, Б.А. Сагателян и многие другие.

Настойчивым пропагандистом самбо следует считать также В.А. Спиридонова, работавшего в спортивном обществе "Динамо". Именно В.А. Спиридонов впервые в 1928 году выпустил книгу под названием "Самозащита без оружия".

Одним из основоположников самбо справедливо считают А. Харлампиева. Он много ездил по стране, изучая приемы национальных видов борьбы, а затем систематизировал их и написал учебные пособия, пользующиеся большим спросом у специалистов и любителей. Его книга "Борьба самбо" неоднократно переиздавалась в нашей стране и переведена на многие иностранные языки. Он участвовал в подготовке выдающихся отечественных спортсменов. В знак признания его заслуг с 1982 года в Москве проводится Мемориал А. Харлампиева, в котором участвуют и зарубежные самбисты.

С 1966 года самбо получило международное признание - было включено в Международную любительскую федерацию (ФИЛА).

В 1972 году был проведен I открытый чемпионат Европы. В восьми весовых категориях первые места заняли советские спортсмены и в двух - японские. Первыми чемпионами Европы стали: В. Кюлленен, А. Хош, К. Герасимов, В. Невзоров, А. Федоров, Ч. Езерскас, Н. Нисинаки, Н. Сато, С. Новиков, В. Кузнецов.

Соревнованиям предшествовал международный семинар судей и тренеров, на котором советские самбисты познакомили иностранцев с порядком проведения соревнований, правилами судейства, техникой, тактикой, методикой обучения и тренировки, с историей борьбы самбо.

В 1973 году прошел I чемпионат мира. Он был проведен в г. Тегеране (Иран). Сборная СССР завоевала 9 золотых и 1 серебряную медали. Чемпионами стали Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Ш. Чанрав (Монголия), Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивной формы и обуви. Следить за чистотой полости рта, ушей и носа. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале борьбы. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов и царапин

полученных во время тренировки. Весовой режим самбиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие во время тренировки и соревнований.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям допускаются дети при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья. На первом занятии тренеру необходимо провести инструктаж по ТБ на занятии. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Помещение, в котором проводится занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала). Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Система упражнений самбиста

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

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *обще подготовительные* и *специально-подготовительные*.

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

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

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку -рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

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

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

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного.

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

Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для

спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц

задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для

верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для

кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений

стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

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

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

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

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

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Обще подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Обще подготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

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

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

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

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

Перекаты:

вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки:

прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки:

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

Перевороты:

боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат;

фляг;

сальто вперед в группировке;

сальто вперед, прогнувшись;

арабское сальто;

сальто назад.

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

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 (колено); 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 голеней 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 ковра. 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, полуприседа 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 (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопков Руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), 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 (полуприсед, 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.

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

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 м сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

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

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: *общую и специальную подготовку*. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Ожидаемые результаты освоения программы - наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Самбо», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;

- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение – занятия проводятся в специально оборудованном спортзале, на спортивных площадках

Кадровое обеспечение – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

Формы аттестации

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

4. Методическая часть.

Методические материалы.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
	Ковер татами	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
	Маты борцовские	6
	Скакалка гимнастическая	15
	гантели	10
	Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты) , пояс (приобретается учащимися самостоятельно)	По количеству занимающихся
	Сменная обувь (шлепанцы)	По количеству занимающихся
	футболка (белого цвета, для женщин)	По количеству занимающихся

Особенности организации образовательного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется при наличии допуска врача. Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Тренер-преподаватель Учреждения может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

5.Список литературы

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 15 июля 2015 г. ГБОУ «ККИДППО» Краснодарского края.

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.

Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР


Л.В. Ланtratова Л.В. Ланtratова

Пронумеровано,
прошнуровано
и скреплено печатью

25 страниц

Дата: 30.09.2015 г.

Директор школы

 В.В. Мозгот.

