

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Майская средняя школа имени А.К.Панкратова»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «29» августа 2024 года**

**«Утверждаю»:
директор МБОУ ВМО
«Майская средняя школа имени
А.К. Панкратова»
Жадецкая Н.И.**

**Приказ № 61
от «30» августа 2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«САМБО»**

**Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: базовый**

**Разработчик:
Стрелников Алик Суликоевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

Отличительные особенности программы

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в Российской Федерации**. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fairplay», а также укрепляют свое здоровье. Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧССу занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для

подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения поединка с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Новизна программы заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста (7-17 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-17 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

2. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

3. . Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

4. Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре.

оборудование

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

- гимнастические стенки

- гимнастические палки

- маты

- набивные мячи

- скакалки

- канат

- гантели

- утяжелители

- тренажеры

- форма для самбо

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

5. Формы и режим занятий:

- Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах – на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.

- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа в год)

2 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год)

3 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Формы подведения итогов программы

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие **формы подведения итогов**: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;

- *итоговая аттестация (май)* – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности .

1. Теоретическая подготовка ребенка:

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы самбо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной программой «Самбо» предусмотрены следующие

формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- *начальная диагностика* (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ п/п	Тема	1 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	
2	История развития борьбы самбо	1	-	1	
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	6	7	
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	
5	Самостраховка и страховка соперника	1	5	6	
6	Борьба лежа	1	10	11	
7	Борьба стоя	2	16	18	
8	Болевые приемы	2	8	10	
9	Приемы самозащиты	1	6	7	
10	Спортивно-развивающие игры	2	6	8	
11	Показательные выступления	-	1	1	
12	Итоговое занятие	-	1	1	
	Всего:	13	59	72	

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№ п/п	Тема	2 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	-	2	
2	История развития борьбы самбо	-	-	-	
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	12	14	
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	-	-	-	
5	Самостраховка и страховка соперника	-	20	20	
6	Борьба лежа	-	28	28	
7	Борьба стоя	4	32	36	
8	Болевые приемы	4	16	20	
9	Приемы самозащиты	-	14	14	
10	Спортивно-развивающие игры	-	16	16	
11	Показательные выступления	-	2	2	
12	Итоговое занятие	-	2	2	
	Всего:	12	132	144	

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Тема	2 год			Формы контроля
		Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	
2	Техника самостраховки и элементы акробатики		9	9	
3	Технико-тактическая подготовка	2	30	32	
4	Борьба в стойке	2	70	72	
5	Борьба лежа	2	40	42	
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	-	2	
7	Освобождение от удушений		10	10	
8	Защита от захватов и обхватов		10	10	
9	Спортивно-развивающие игры		7	7	
10	Участие в соревнованиях по самбо		30	30	
11	Итоговое занятие		1	1	
	Всего:	9	207	216	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	25.05.	36	144	2 раза в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

возраст учащихся 7-17 лет

срок реализации – 3 года

Рабочая программа.1 год обучения (1 группа)

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
 - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - развить навыки по самообороне.
 - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Формы подведения итогов программы.

Программой "САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- **начальная диагностика** (сентябрь) – в форме педагогического тестирования
- **промежуточная аттестация** (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- **итоговая аттестация** (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнований.

Результаты фиксируются в журналах.

Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
		1.	Инструктаж группы. Инструктаж по ТБ	Теория	1
Сентябрь		2.	История развития борьбы самбо	Теория	1
		3.	Страховка и самостраховка	Теория	1
		4.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		5.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		6.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		7.	Страховка и самостраховка	Практика	1
Октябрь		8.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		9.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	Теория	1
		10.	Спортивно-развивающие игры	Теория	1
		11.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		12.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		13.	Борьба лежа	Теория	1
		14.	Борьба лежа	Практика	1
		15.	Борьба стоя	Практика	1
Ноябрь		16.	Болевые приемы	Теория	1
		17.	Борьба лежа	Практика	1
		18.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		19.	Борьба лежа	Практика	1
		20.	Борьба стоя	Практика	1
		21.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
		22.	Болевые приемы	Теория	1
		23.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		24.	Борьба стоя	Практика	1
Декабрь		25.	Борьба лежа	Практика	1
		26.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	1
		27.	Борьба стоя	Практика	1
		28.	Борьба лежа	Практика	1
		29.	Борьба стоя	Практика	1
		30.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		31.	Соревнования по самбо	Практика	1

Январь	32.	Борьба стоя	Практика	1
	33.	Борьба лежа	Практика	1
	34.	Приемы самозащиты	Теория	1
	35.	Борьба стоя	Практика	1
	36.	Борьба лежа	Практика	1
	37.	Борьба стоя	Практика	1
Февраль	38.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	39.	Борьба стоя	Практика	1
	40.	Болевые приемы	Практика	1
	41.	Борьба стоя	Практика	1
	42.	Борьба лежа	Практика	1
	43.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	44.	Борьба стоя	Практика	1
	45.	Борьба лежа	Практика	1
Март	46.	Борьба стоя	Практика	1
	47.	Борьба лежа	Практика	1
	48.	Борьба стоя	Практика	1
	49.	Болевые приемы	Теория	1
	50.	Борьба стоя	Практика	1
	51.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
	52.	Болевые приемы	Теория	1
	53.	Болевые приемы	Практика	1
Апрель	54.	Борьба стоя	Практика	1
	55.	Болевые приемы	Практика	1
	56.	Борьба стоя	Практика	1
	57.	Болевые приемы	Практика	1
	58.	Борьба стоя	Практика	1
	59.	Болевые приемы	Практика	1
	60.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
	61.	Борьба стоя	Практика	1
Май	62	Приемы самозащиты	Практика	1
	63	Болевые приемы	Практика	1
	64	Болевые приемы	Практика	1
	65	Показательные выступления	Практика	1
	66	Итоговое занятие	Практика	1
	Итого: 72 часа			

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия.

Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов заруки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- Ознакомление с историей

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать состояние своего здоровья

– выполнять приёмы борьбы самбо применять приёмы самостраховки проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Календарно-тематическое планирование. 2 год обучения

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
Сентябрь		1.	ТБ при занятиях самбо	Теория	1
		2.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		3.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		4.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		5.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		6.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		7.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		8.	Страховка и самостраховка	Практика	1
Октябрь		9.	Борьба лежа	Практика	2
		10.	Борьба стоя	Практика	1
		11.	Борьба лежа	Практика	1
		12.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Теория	2
		13.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		14.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		15.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2
		16.	Борьба лежа	Практика	1
		17.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		18.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		19.	Борьба стоя	Практика	1
		20.	Борьба лежа	Практика	1
		21.	Борьба стоя	Практика	2
Ноябрь		22.	Борьба лежа	Практика	1
		23.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2
		24.	Страховка и самостраховка	Практика	1
		25.	Борьба стоя	Практика	1
		26.	Приемы самозащиты	Практика	2
		27.	Борьба лежа	Практика	1
		28.	Борьба стоя	Практика	1
		29.	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2
		30.	Борьба стоя	Практика	1
		31.	Борьба лежа	Практика	1
		32.	Приемы самозащиты	Практика	2
		33.	Борьба стоя	Практика	1
Декабрь		34.	Борьба лежа	Практика	1
		35.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		36.	Спортивно-развивающие игры	Практика	1
		37.	Приемы самозащиты	Практика	1
		38.	Борьба лежа	Практика	2

		39	Борьба лежа	Практика	1	
		40	Борьба стоя	Практика	1	
		41	Страховка и самостраховка	Практика	2	
		42	Показательные выступления	Практика	1	
		43	Спортивно-развивающие игры	Практика	1	
		44	Спортивно-развивающие игры	Практика	2	
			Соревнования по самбо	Практика	8	
Январь		45	Борьба лежа	Практика	1	
		46	Борьба стоя	Практика	1	
		47	Спортивно-развивающие игры	Практика	2	
		48	Борьба стоя	Практика	1	
		49	Борьба лежа	Практика	1	
		50	Страховка и самостраховка	Практика	2	
		51	Борьба лежа	Практика	1	
		52	Приемы самозащиты	Практика	1	
		53	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2	
Февраль		54	ТБ при занятиях самбо	Теория	1	
		55	Борьба лежа	Практика	1	
		56	Борьба стоя	Практика	1	
		57	Борьба лежа	Практика	2	
		58	Борьба стоя	Практика	1	
		59	Страховка и самостраховка	Практика	2	
		60	Борьба стоя	Практика	1	
		61	Борьба лежа	Практика	1	
		62	Борьба стоя	Практика	2	
		63	Борьба лежа	Практика	1	
			64	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2
			65	Борьба лежа	Практика	1
Март		66	Спортивно-развивающие игры	Практика	1	
			67	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	1
			68	Борьба стоя	Практика	1
			69	Приемы самозащиты	Практика	1
			70	Страховка и самостраховка	Практика	1
			71	Болевые приемы	Теория	1
			72	Борьба стоя	Практика	2
			73	Болевые приемы	Практика	1
			74	Борьба стоя	Практика	1
			75	Болевые приемы	Практика	2
			76	Приемы самозащиты	Практика	1
		77	Борьба стоя	Практика	1	
Апрель			78	Болевые приемы	Практика	2
			79	Борьба стоя	Практика	1
			80	Болевые приемы	Практика	1
			81	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2

		82	Болевые приемы	Практика	1
		83	Борьба стоя	Практика	1
		84	Приемы самозащиты	Практика	2
		85	Болевые приемы	Практика	1
		86	Борьба стоя	Практика	1
		87	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		88	Борьба лежа	Практика	1
		89	Болевые приемы	Практика	1
		90	Борьба стоя	Практика	2
			Соревнования по самбо	Практика	10
Май		91	Болевые приемы	Практика	2
		92	Борьба стоя	Практика	1
		93	Болевые приемы	Практика	2
		94	Борьба стоя	Практика	1
		95	Болевые приемы	Практика	1
		96	Стойки, передвижения и захваты самбиста	Практика	2
		97	Показательные выступления	Практика	1
		98	Итоговое занятие	Практика	2
	Итого: 144 часа				

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.

Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: Борьба лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Освобождение от захватов.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Борьба.

Тема 8: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 9: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

Растяжка. Анатомические и физиологические особенности растяжки. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений растяжки 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, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-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,

повосьмерке, 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

- "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)

-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.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Задачи:*Обучающие:*

– способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо,

– знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами

тактики борьбы.

– способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

– изучить основные элементы борьбы самбо;

– сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

– содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

– способствовать совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе самбо

– способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

– развить навыки по самообороне.

– содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке..

Воспитательные:

– сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

– воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

– формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые результатыК концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Фактическая дата	№п/п	Содержание занятия	Примечания	Кол-во часов
		1.	ТБ при занятиях самбо	Теория	2
Сентябрь		2.	Техника самостраховки и элементы акробатики	Практика	2

		3.	Техника самостраховки и элементы акробатики	Практика	2
		4.	Техника самостраховки и элементы акробатики	Практика	2
		5.	Техника самостраховки и элементы акробатики	Практика	2
		6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	теория	2
		7.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		8.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
Октябрь		9.	Борьба лежа	Практика	2
		10.	Защита от захватов и обхватов	Практика	2
		11.	Борьба лежа	Практика	2
		12.	Борьба стоя	Практика	2
		13.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		14.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		15.	Борьба стоя	Практика	2
		16.	Борьба лежа	Практика	2
		17.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		18.	Страховка и самостраховка	Практика	2
		19.	Защита от захватов и обхватов	Практика	2
		20.	Борьба лежа	Практика	2
		21.	Борьба стоя	Практика	2
Ноябрь		22.	Борьба лежа	Практика	2
		23.	Борьба стоя	Практика	2
		24.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		25.	Борьба стоя	Практика	2
		26.	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		27.	Защита от захватов и обхватов	Практика	2
		28.	Борьба стоя	Практика	2
		29.	Защита от захватов и обхватов	Практика	2
		30.	Борьба лежа	Практика	2
		31.	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		32.	Борьба стоя	Практика	2
Декабрь		33.	Борьба лежа	Практика	2
		34.	Борьба стоя	Практика	2
		35.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		36.	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		37.	Борьба лежа	Практика	2
		38.	Борьба лежа	Практика	2
		39.	Борьба стоя	Практика	2
		40.	Борьба стоя	Практика	2
		41.	Защита от захватов и обхватов	Практика	2
		42.	Спортивно-развивающие игры	Практика	2

			Соревнования по самбо	Практика	10
Январь		43	Борьба лежа	Практика	4
		44	Борьба стоя	Практика	2
		45	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		46	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		47	Борьба лежа	Практика	2
		48	Страховка и самостраховка	Практика	2
		50	Борьба стоя	Практика	2
Февраль		51	ТБ при занятиях самбо	Теория	2
		52	Борьба лежа	Практика	2
		53	Борьба стоя	Практика	2
		54	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		55	Борьба стоя	Практика	2
		56	Борьба лежа	Практика	2
		57	Борьба стоя	Практика	2
		58	Борьба лежа	Практика	2
		59	Борьба стоя	Практика	2
		60	Борьба лежа	Практика	2
		61	Борьба стоя	Практика	2
		62	Борьба лежа	Практика	2
		63	Борьба лежа	Практика	2
		64	Борьба стоя	Практика	2
		65	Борьба лежа	Практика	2
		66	Борьба стоя	Практика	2
		67	Болевые приемы	Теория	2
		68	Борьба стоя	Практика	2
		69	Болевые приемы	Практика	2
		70	Борьба стоя	Практика	2
		71	Болевые приемы	Практика	2
	72	Технико-тактическая подготовка	Практика	2	
	73	Борьба стоя	Практика	2	
Апрель		74	Болевые приемы	Практика	2
		75	Болевые приемы	Практика	2
		76	Борьба стоя	Практика	2
		77	Болевые приемы	Практика	2
		78	Борьба стоя	Практика	2
		79	Борьба лежа	Практика	2
		80	Болевые приемы	Практика	2
		81	Борьба стоя	Практика	2
		82	Спортивно-развивающие игры	Практика	2
		83	Борьба лежа	Практика	2
		84	Болевые приемы	Практика	2
		85	Борьба стоя	Практика	2
			Соревнования по самбо	Практика	20
Май		86	Технико-тактическая подготовка	Практика	2
		87	Болевые приемы	Практика	2
		88	Борьба стоя	Практика	2

	89	Болевые приемы	Практика	2
	90	Борьба стоя	Практика	2
	91	Болевые приемы	Практика	2
	92	Борьба стоя	Практика	2
	93	Подведение итогов	Практика	2
Итого: 216 часов				

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

5. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
6. Олимпиада в Сочи – триумф России.
7. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
8. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тематично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, борьба.

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Освобождение от захватов.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Освобождение от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Борьба.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Участие в соревнованиях по самбо

Практика: Апробирование изученного ранее в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 11: Подведение итогов года. Объяснение причин достижений и неудач. Методические рекомендации на период летних каникул.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

Гибкость. Анатомические и физиологические особенности гибкости. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений на развитие гибкости 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, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-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

- "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)

-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.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

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.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическ	Словесный метод, метод показа,	Инструкц ии по		ПК, экран, проектор

		ое занятие	парный спарринг	технике безопасности		
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и

		практическое занятие		ий, презентации, подвижные игры		набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа	Словесный метод, метод показа		Результаты, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

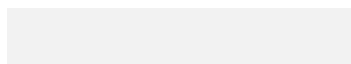
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ"2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах.- Краснодар. 1986.-158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ.культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровьеи образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ.семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов



№	Тест	Методические указания	
Физическая подготовка			
<i>Скоростные качества</i>			
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта	
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления	
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный	
<i>Силовые качества</i>			
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места	
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В вися на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)	
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места	
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка	
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера	
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук	
<i>Выносливость</i>			
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)	
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием	
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием	
<i>Гибкость</i>			
1.	Гимнастический мост	На ковре	
2.	Борцовский мост	На ковре	
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре	
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье	
5.	Подъем ноги (пятки) к	Сидя на ковре, с захватом ступни	

	голове (за голову)	(левой, правой ноги) руками посередине	
<i>Координационные способности</i>			
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются тренером, выполняются вместе	
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями	
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)	
Техническая подготовленность			
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления	
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления	
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)	
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)	
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления	
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)	
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму	

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания	
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров	
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления	
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления	
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)	
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)	
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)	
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)	
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип - вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой - до 80%	
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры		
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер	
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок	
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа - минимальное время (секунды) выполнение 1-2	

		подходов, для темпового и силового - 3-4	
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)		