

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 46**

620146, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Академика Постовского, д. 10,
тел./факс: 8(343) 267-07-77, 267-47-33
mdou46@eduekb.ru, 46.tvoysadik.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад № 46

Протокол №85-ОД от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
САМБО
(для детей 3-7 лет)
Срок реализации: 1 год**

Составитель:

Педагог дополнительного образования,
Котов Антон Александрович

г. Екатеринбург, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	10
2. Содержание программы	
2.1. Учебный план	11
2.2. Тематический план	12
2.3. Планируемые результаты	15
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Условия реализации программы	16
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	19
4. Список литературы	20
Приложения	22

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности, отсутствие необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность.

Современные тенденции в развитии общества характеризуются ломкой нравственных ориентиров, нарушением системы ценностей. В обществе происходит «размытие» социально ценных качеств человека, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к Родине и государству, к самому себе, что в совокупности представляет то, что принято называть нравственной воспитанностью.

Всё более актуальной в отечественной образовательной практике в настоящее время становится проблема разработки новых эффективных подходов к воспитанию подрастающего поколения.

Значение физической культуры и спорта, особую роль занятий самбо в решении задач укрепления здоровья, разностороннего физического развития и воспитания детей и подростков невозможно переоценить.

Ценностные ориентиры изучения самбо.

Самбо - единоборство, которое обладает большим образовательным, развивающим и воспитательным потенциалом.

Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

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

Как вид спорта самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на

управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и тела соперника.

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

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Занимаясь самбо, дети и подростки, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В Российской Федерации много внимания уделяется развитию самбо. Учитывая социальную значимость самбо как национального вида спорта в формировании гармонично развитой личности гражданина и патриота Отечества, его привлекательность среди детей и подростков, доступность в организации досуга, значение в профилактике асоциальных явлений, Коллегией Госкомспорта России в 2003 г. было решено считать самбо приоритетным национальным видом спорта. Во многих городах и населённых пунктах России самбо включено в школьную программу.

Имея большую популярность, занятия самбо являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Образовательная программа является модифицированной, **по направленности – физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения стартовый, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Составлена в соответствии с Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ и Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от

04.12.2007 г. №329-ФЗ. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования: Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. №06-1844. А также условия и требования Федерального стандарта к спортивной подготовке по виду спорта самбо в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого ребёнка и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Она учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей.

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

Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора, изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга детей и подростков желающих заниматься этим видом спорта.

Адресат. Занятия самбо ориентированы на детей до школьного возраста от 5 до 7 (8) лет. Наполняемость групп до 15 человек. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке. На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные трусы, специальные ботинки с мягкой

подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

На седьмом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Приемами обучения служат показ и объяснение. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум элементам). Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Воспитатель при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделять той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут (1 академический час).

Объем развивающей программы. Общее количество учебных часов в год - 96 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы 1 год.

Уровень программы- стартовый.

Формы обучения и режим занятий

Занятия по данной образовательной программе проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Основной, как наиболее экономной и эффективной формой занятий, является практическое занятие (тренировка), которое делится на вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

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

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

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

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

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

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

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

Теоретические занятия проводятся как правило в комплексе с практическим, например, в виде беседы, рассказа в течении 5-7 минут перед его основной частью. Такие занятия подкрепляются примерами из практики,

иллюстрируются демонстрацией схем, рисунков, мультимедийных материалов и программ.

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

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

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

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

Годовой цикл подготовки при занятиях по программе общефизической подготовки средствами спортивной подготовки самбо делится на 6 мезоциклов:

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

Виды занятий и упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

- *соревнования* дают возможность на практике применить полученные навыки.

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

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

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи программы:

1. Обучающие:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);
- овладение различными покрытиями (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

2. Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к спорту.

3. Воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Первый год обучения

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

Задачи:

1) Обучение основам техники самбо: приемам безопасного падения, простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приёмам борьбы лёжа.

2) Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье), развитие основных физических качеств.

3) Ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на занятиях единоборствами гигиенических навыков.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Взаимоконтроль
3	Акробатические элементы	15	2	13	Демонстрация
4	Техника самостраховки	12	2	10	Взаимопроверка
5	Техника борьбы в стойке	16	1	15	Взаимопроверка
6	Техника борьбы лёжа	10	1	9	Взаимопроверка
7	Простейшие способы самозащиты	11	1	10	Соревнование
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	8	0	8	Игра
9	Спортивно-массовые спортивные мероприятия	3	0	3	Соревнования
10	Соревнования	2	2	4	Открытое занятие

ИТОГО 96 часов

Второй год обучения

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Развития основных физических качеств	18	2	16	Взаимоконтроль
3	Техника самостраховки и акробатические элементы	15	2	13	Демонстрация
4	Техника борьбы в стойке	12	2	10	Взаимопроверка
5	Техника борьбы лёжа	16	1	15	Взаимопроверка
6	Учебные и учебно-тренировочные схватки	10	1	9	Взаимопроверка
7	Защитные действия и приёмы	11	1	10	Соревнование
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	8	0	8	Игра
9	Спортивно-массовые спортивные мероприятия	3	0	3	Соревнования
10	Соревнования	2	2	4	Открытое занятие

ИТОГО 96 часов

2.2. Тематический план.

Первый год обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Теория. Введение в программу объединения "ОФП. Самбо".

Практика. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Практика. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 3. Акробатические элементы.

Теория. Техника выполнения. Техника безопасности.

Практика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Техника самостраховки.

Теория. Техника самостраховки и акробатические элементы

Практика. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 5. Техника борьбы в стойке.

Теория. Техника борьбы в стойке. Техника безопасности.

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

Тема 6. Техника борьбы лёжа.

Теория. Техника борьбы лёжа. Техника безопасности.

Практика. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 7. Простейшие способы самозащиты.

Теория. Способы защиты от захватов и обхватов.

Практика. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Теория. Виды спортивных игр.

Практика. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия.

Практика. Участие в агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

Тема 10. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований. Весовые категории.

Практика. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в детских соревнованиях по самбо.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Развитие самбо в России. Просмотр фильма "Биография самбо".

Теория. Меры безопасности при проведении тренировок.

Практика. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Тема 2. Развития основных физических качеств.

Теория. Развития основных физических качеств.

Практика. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы.

Теория. Техника самостраховки и акробатические элементы.

Практика. Совершенствование упражнений первого года обучения. Кувырок прыжком в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке.

Теория. Подготовка и проведение бросков руками. Боковая подножка.

Практика. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. 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.

Тема 5. Техника борьбы лёжа.

Теория. Техника борьбы лёжа.

Практика. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Теория. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Практика. Учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приёмы.

Теория. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину.

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

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Практика. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия.

Практика. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 10. Соревнования.

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

2.3. Планируемые результаты

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

К концу второго года обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить 3-4 новых

броска в стойке, 1-2 болевых приёма, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 детских соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

В результате прохождения программы общефизической подготовки средствами спортивной подготовки самбо обучающиеся должны продемонстрировать следующие компетенции:

Предметные:

знать:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

- 1) сформированная потребность в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
 - 2) ответственность и самодисциплина ;
 - 3) способность защитить себя и помочь остальным;
 - 4) сформированное чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
 - 5) устойчивые моральные и волевые качества; чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- вежливое отношение к сопернику.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий спортивный зал: оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами:

№	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Гимнастические маты 1,5 X 1 м	шт.	6
2	Стенка гимнастическая	шт.	1
3	Перекладина гимнастическая	шт.	2
4	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	4
5	Канат для перетягивания	шт.	1
6	Канат для лазанья	шт.	1
7	Тренажёры для ОФП	шт.	10
8	Палки гимнастические	шт.	15
9	Скакалки	шт.	15
10	Мячи набивные массой 2, 3, 4 кг.	шт.	20
11	Манекен тренировочный	шт.	2
12	Боксёрская груша	шт.	1
13	Перчатки боксёрские	компл.	3
14	Мяч баскетбольный	шт	2
15	Мяч футбольный	шт	2
16	Секундомеры	шт.	2
17	Свисток судейский	шт.	2
18	Весы	шт.	1

Информационное обеспечение:

1. Коллекция аудио и видео-материалов о самбо. Видеозаписи тренировок, соревнований, показательных выступлений;
2. Электронные ресурсы:
 - 1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
 - 2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>.
 - 3) О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ / Министерство спорта Российской Федерации – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008 - 2015. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/> Дата обращения: 01.04.2014 г.

Кадровое обеспечение.

Педагог с высшим профильным образованием по направлению «Физическая культура. Спорт». Наличие переподготовки по направлению «Самбо» (не менее 250 часов).

Методические материалы.

1. Интерактивные учебные пособия и литература:
 - 1.1. "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.
 - 1.2. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих – М.:Астрель – 2001. – 217 с.
 - 1.3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста – М.: Лист – 1997. – 176 с.
 - 1.4. Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
 - 1.5. Закатов Н.А. Применение боевого самбо на улице – М.: Железные руки – 1994. – 104 с.
 - 1.6. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя.
 - 1.7. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
 - 1.8. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

1.9. Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

1.10. Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М.: ФиС – 1985. – 176 с.

1.11. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Детская литература – 2007. – 175 с.

1.12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо – М.: Фаир-пресс – 1998. – 400 с.

2. Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед:

1) Обучение способам безопасного падения. Методическая разработка (Приложение 1);

2) Методика обучения базовой технике самбо (Приложение 2);

3) [Методика определения объёма и интенсивности нагрузок на тренировочных занятиях](#) (Приложение 3);

4) Упражнения для подготовительной части занятия (разминки) (Приложение 4);

5) Подвижные игры с элементами единоборств (Приложение 5);

6) Простейшие виды борьбы (Приложение 6);

7) Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств (Приложение 7);

8) Планы - конспекты занятий (Приложение 8);

9) Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо (Приложение 9);

10) Материалы бесед: "Что такое самбо?", "Основатели самбо", "[Форма самбистов](#)", "Методы развития силы" (Приложение 10).

3.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Способами проверки результатов обучения являются зачёты по умению выполнять изученные приёмы, тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы.

В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся,

родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

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

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

- 1) количество учащихся на начало и конец учебного года;
- 2) количество выбывших по различным причинам;
- 3) количество учащихся, поступивших в спортивные школы;
- 4) выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
- 5) выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;
- 6) результаты участия в соревнованиях и выполнения условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 7) участие в спортивно-массовых мероприятиях.

4. Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева. Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана – М. –1993. – С.42-49.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5, С. 19-22.

3. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с.

4. Воробьев С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96) – Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.

5. Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения - М: Просвещение. – 2014. – 108 с.

6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.

7. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо. Ярославль, 2008.- 155 с.

8. «О развитии системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта» [Электронный ресурс]: материалы совещания под председательством Президента Российской Федерации Путина В.В от 13.03.2013 г. в Центре образования «Самбо-70»/ТОГОАУ ДПО "Институт повышения квалификации работников образования" – Тамбов: ТОГОАУ ДПО "Институт повышения квалификации работников образования", 2010 – 2015. - Режим доступа: <http://ipk.68edu.ru/component/content/article/44-2010-07-23-08-39-42/1458-soveschanie-putin-2013.html> Дата обращения: 01.04.2014 г.

9. «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: решение Коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 23 апреля 2003 г. №3/3. – Москва: ОФ-СОО Всероссийская федерация самбо – 2003-2015. . - Режим доступа: <http://sambo.ru/documents/2011/4/> Дата обращения: 01.04.2014 г.

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

11. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры – М.: РГУФК – 2006. – 94 с.

12. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

13. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2008. – 236 с.

14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн. – Москва: Советский спорт, 1997–2000. – 288 с.

15. Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо – М.: Фаир-пресс, 2002. – 528 с.

16. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: автореф. дисс. ... канд. пед. наук – М., 2006. – 23 с.
17. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт – 2002. - 448 с.
18. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие – М: РГАФК, 1996. – 108 с.

Диагностический материал освоения программы

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
ОФП			
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м.
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые

		касание рукой о ковёр.	прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра.	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.
Упражнение пережат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, пережат вперед на грудь, голова повернута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий пережат вперед на грудь, голова повернута в сторону.
Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развёрнуты кистями в	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и

	стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
СФП			
Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке. Перекат на спину с	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок,	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр,	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр,

	нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.

Обучение способам безопасного падения

В данной разработке описаны способы безопасного падения, представлены методические принципы и способы обучения безопасному падению, а так же рекомендации по проведению занятия по обучению самостраховке.

Обучение в самбо, также как и на уроке физкультуры, - педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся.

Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: получение знания, выработка умения, формирование навыка. Знания передаются словесным методом (рассказ) и методом показа. Умение вырабатывается путем разучивания.

В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания: целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное, объединяющее в себе оба первых способа, разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений. Навыки формируются в процессе тренировки. Основной метод тренировки - метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматический характер действий ученика при выполнении упражнения.

На мой взгляд, основываясь на принципе перехода от изучения более простых способов самостраховки к более сложным, последовательность изучения способов безопасного падения может быть такой:

- изучение кувырков вперёд и назад, изучение падения на спину и на бок;
- изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение способов безопасного падения на живот, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);
- изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра.

Приступая к разучиванию и рассказывая о способах безопасного падения, тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину и на бок не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками или рукой (при падении на бок). Самостраховка заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении. Для большей самостраховки при падении на спину

или на бок необходимо использовать удары ладонью по ковру и перекаты в направлении падения.

Удары при падениях на бок одной рукой, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара. Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинутах положении (назад) под угрозой удара затылком. Поэтому важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Для этого подбородок при падении назад прижимается к груди, а при падении на бок голова не отклоняется вниз.

Умение падать, не нанося себе повреждений, приобретаетс в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности.

Перед началом изучения каждого способа падения преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении.

Ход занятия по обучению само страховке

Тренировка - общепринятая и наилучшая форма проведения занятий - должна строиться и проводиться по определенному плану. Занятие по изучению само страховки должно состоять из четырех частей. Вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Строгой границы между вводной и подготовительной частями нет. Они имеют целью подготовить организм и психику занимающихся к последующей умственной деятельности по изучению новых упражнений и усиленной физической нагрузке основной части. **Во вводной части** проводится проверка наличия учеников и готовности к тренировке, краткий инструктаж по технике безопасности и доведение темы и плана занятия. **В подготовительной части** проводится разминка, состоящая из двух частей, общей и специальной. В этой части упражнения выполняются с постепенно нарастающей нагрузкой. *Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц (махи, вращения, наклоны и т.п.), упражнения в движении (ходьба, бег) позволяющие совершенствоваться в способах перемещения и одновременно подготовить организм к предстоящей нагрузке. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы,

гибкости. Эти упражнения способствуют более эффективному изучению учащимися приёмов безопасного падения (самостраховки) и акробатических упражнений.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 2-3 минут. В это время готовится необходимый инвентарь, учащиеся занимают соответствующее место в зале или на ковре. Разминка проводится фронтальным методом.

Самая высокая нагрузка приходится на **основную часть занятия**, где выполняются основные упражнения или приемы.

В начале основной части в целях выработки устойчивых навыков, проводится выполнения ранее изученных акробатических упражнений и приёмов самостраховки. Повторение приёмов самостраховки проводится индивидуальным способом на месте выполнения разминки. Повторение акробатических упражнений (кувырков вперёд и назад, перекатов, колеса, стоек на голове и на лопатках и др.) может проводиться поточным способом.

Ученики выстраиваются в три колонны лицом к преподавателю, с интервалом между колоннами 3 - 4 шага и строго по команде (свистку) тренера ученики выполняют (по одному человеку из каждой колонны одновременно) эти акробатические элементы в направлении тренера.

Кувырки, перекаты и т.п. делаются подряд несколько раз. Дистанция – два кувырка. Количество повторений этих элементов зависит от размеров борцовского ковра. Кроме того, многократное повторение этих элементов способствует тренировке вестибулярного аппарата. Стойки, гимнастический мост, шпагат (полушпагат) и другие статичные упражнения выполняются на время (счёт преподавателя).

Ученики, закончившие выполнение упражнений, становятся каждый в свою колонну за учениками, ожидающими команды тренера на выполнение упражнения, причём двигаются бегом или быстрым шагом по краю ковра слева и справа (не на встречу!) от учащихся выполняющих упражнение.

В заключительной части занятия нагрузка снижается: она включает в себя упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока, рекомендации и задания для занятий дома.

Необходимо сообщить детям, где в повседневной жизни может пригодиться умение правильно падать: например, если вы поскользнулись или споткнулись на улице, при катании на коньках, лыжах, других самостоятельных занятиях физкультурой и спортом. Важно помнить, что руки – это амортизаторы, которые помогают нам не допустить ушибов, а

голову в случае падения надо всегда прижимать к груди, чтобы избежать сотрясения мозга.

Способы безопасного падения

Кувырки

Практически все виды кувырков это акробатические упражнения, которые можно использовать в самбо как приёмы самостраховки. Они так же способствуют развитию ловкости и координационных способностей, помогают воспитанию смелости и решительности.

Кувырок вперед с места (рис. 1) выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками и не выпрямляясь, сделать перекат вперед по спине. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени .

Кувырок назад с места (рис. 2) выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Толкнуться руками и в темпе сделать перекат назад на согнутой спине. Во время переката по спине ноги согнуть. В момент переката с лопаток на голову поставить ладони обеих рук возле ушей и, слегка отжимаясь на руках, облегчить перекат через голову.

Кувырок через плечо (рис. 3). Стать на правое (левое) колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рисунке. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую (левую) руку между ног и опустить правое (левое) плечо на ковёр. При этом отвести голову к левому (правому) плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой (правой) ногой и сделать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой (правой) руки о ковёр и принять положение как при падении на левый (правый) бок.

Кувырок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках (рис. 4). Партнер стоит на четвереньках. Встать лицом к нему со стороны его

правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, как указано на рисунке. Сделав кувырок через спину противника упасть в положение на левый бок. Аналогично проделать кувырок через партнера на правый бок. Для этого нужно встать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Кувырок в воздухе, держась за руку партнера (рис. 5). Правой рукой захватить правую руку партнера за внутреннюю часть запястья. Партнер держит вас так же. Оба партнера стоят лицом в одном направлении. Самбист, делающий кувырок, вытягивает левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера. Над соединенными руками он делает прыжок вперед, и делает кувырок как при кувырке через партнёра и падает на бок. В момент падения партнер должен поддерживать падающего за руку, смягчая его падение.

Падение на спину

В изучении падения на спину можно выделить следующие этапы:

- 1) изучение группировки;
- 2) изучение конечного положения при падении (положения рук, ног, головы и туловища);
- 3) изучение страхующего удара руками;
- 4) изучение падения на спину в целом из различных положений;
- 5) изучение падения на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях;
- 6) изучение падения на спину через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях и руках.

Изучение группировки. Изучение самостраховки при падении на спину начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении падения. Сесть на ковер, поджав ноги и вытянув руки вперед, подбородок прижать к груди (рис. 5). Согнув возможно больше спину, сделать перекал от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекал будет мягким, без толчков. Из положения полного приседа (рис.

б) сделать тот же перекат. При этом садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам. Из основной стойки (рис. 7) произвести полный присед.

Изучение положения рук при падении на спину (рис. 8). Лечь спиной на ковер, поджать ноги и прижать подбородок к груди. Вытянуть руки вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками составляет примерно 45—50°.

Изучение страхующего удара при падении на спину. Лечь спиной на ковер, поджать ноги и прижать подбородок к груди, как указано в предыдущем пункте. Вытянуть руки вверх и сделать ими несколько сильных ударов по ковру. При этом руки должны быть прямыми, ладони направлены вниз, сгибание рук в локтях не допускается. Удар по ковру делается достаточно сильным, всей внутренней поверхностью рук, от плеча.

Изучение падения на спину (рис. 9). Сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как сказано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром. Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх (не ударяя ими о

Из положения приседа (рис 10). Принять положение приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер.

Из положения основной стойки (рис 11). Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковёр и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковёр.

Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях (положение «низкой скамейки») (рис 12). Задание выполняется в парах. Первый номер принимает положение «низкой скамейки»: сидя на коленях, таз касается пяток, руки согнуты, локти упираются в ковер. Второй номер садится так, чтобы его бедра касались спины партнера, таз при этом съезжает и касается мата. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад спиной по спине партнера и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру.

Падение на спину через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях (положение «высокой скамейки»). То же самое упражнение выполняется из положения в упоре стоя на коленях («высокой скамейки»).

Падение на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув вверх-назад, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Руки должны первыми коснуться коврика, вслед за ними — лопатки. Затем следует, мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец. Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди, ноги вместе, колени полусогнуты.

Падения при передвижениях. Все падения назад проводятся, когда падающий пятится. Все падения вперед делаются вначале с движения вперед шагом, а затем с небольшого разбега.

Падение на бок

В изучении падения на бок можно выделить следующие этапы:

- 1) изучение конечного положения при падении (положения рук, ног, головы и туловища);
- 2) изучение переката на бок;
- 3) изучение страхующего удара рукой;
- 4) изучение переката с одного бока на другой;
- 5) изучение падения на бок из различных положений;
- 6) изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях.

Изучение конечного положения при падении на бок (рис. 13). Лечь на правый бок. Согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, левую поставить на коврик возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять, возможно выше, правое положить на коврик. Прямую правую руку положить на коврик ладонью вниз под углом 45—50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый бок и аналогичное — левый.

Изучение страхующего удара

рукой. Лечь на правый бок как указано в предыдущем пункте. Прямую правую руку поднять вверх и от плеча, всей её внутренней поверхностью сделать несколько сильных ударов по коврику. В момент удара рука должна быть вытянута, и ладонь направлена вниз; угол между туловищем и рукой составляет примерно 45—50°. Сгибание руки в локте не допускается. То же самое нужно проделать левой рукой, лёжа на левом боку.

Изучение переката на бок. Сесть на коврик, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед (рис. 9). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на левый бок в конечное для падений положение (рис. 14). Затем левой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от коврика (рис. 15) и перекатиться на спине в положение, лежа на правом боку (рис. 16). Убедившись в правильности положения на правом боку, оттолкнуться от коврика правой рукой и двумя ногами и перекатиться на левый бок и т. д. Эти перекаты с бока на бок нужно постепенно ускорять.

Изучение падения на

бок. *Падение на бок из положения сидя.* Сесть на коврик, как было описано выше (рис. 9). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Едва правая лопатка начнет касаться коврика, сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на правый бок.

Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа (рис. 10), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сесть на коврик правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок.

Падение на бок из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед (рис. 11), затем сесть на коврик правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях. Аналогично проделать все падения на левый бок.

Изучение падения на бок через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях (положение «высокой скамейки») (рис 17). Партнер становится на четвереньки. Встать возле его правого бока спиной к нему. Левой рукой захватить одежду на правом плече партнера, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку. Сгибая спину, начать падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру (рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру). Затем на ковер должно опуститься туловище и последними — ноги. Прodelать аналогичное падение через партнера на левый бок. Для этого встать нужно возле левого бока партнёра и придерживать правой рукой за его одежду.

Падение на кисти рук.

Из положения на коленях. Встать на колени (рис. 18), вытянув руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища. То же из положения, стоя на коленях, руки сцеплены за спиной (рис. 19). Для того чтобы упасть не получив травмы, необходимо прогнуться в спине и перекатиться, с передней поверхности бедра по животу и груди, повернув голову в сторону, чтобы избежать удара подбородком о ковёр.

Методика обучения приёмам безопасного падения

При обучении детей приёмам безопасного падения, необходимо учить точному выполнению техники, представленной выше, что обеспечит правильное выполнение этих упражнений, поможет детям преодолеть естественный страх и избежать мелких ушибов и растяжений. При обучении нужно следить, чтобы при падении дети не опирались на кисти или локти, а также на прямые руки.

Полезно привести примеры: «Кошки всегда падают на лапы и не ушибаются, мячик всегда катится по полу, не задерживаясь на одном месте. Вот бы и человеку научиться падать, как кошка, или катиться как мячик по

твёрдому асфальту! Если бросить мячик вертикально на пол, он отскочит; если слегка под углом, он покатится по полу. Брошенный таким образом кубик так не отскочит. Отсюда следующие правила:

1. При падении соберись в комок и напряги мускулы – ты станешь твёрдым.
2. Сгруппируйся, спрячь колени, локти – будешь похож на шарик.
3. Изучи все приёмы самостраховки – ты научишься выставлять вперёд упругие пружинки, похожие на кошачьи лапки.

Если не выполнять этих правил, каждое падение будет причинять неприятность. А в случае падения в повседневной жизни, на чистку одежды уйдёт гораздо меньше времени, чем на залечивание ссадин и ушибов».

Обучение падению назад

Тренер акцентирует внимание детей на том, что во время падения на спину не надо паниковать – необходимо сгруппироваться, прижав голову к груди, и сделать сильный хлопок руками. Обращает внимание на положение головы и рук при перекате на спину; голова, при этом не должна касаться ковра.

Падение назад из положения приседа. Отработка падения на спину из положения приседа проводится каждым учеником индивидуально, при этом они выстраиваются в колонну по три, на дистанции и интервале 4 - 5 шагов друг от друга в пол оборота направо или налево, лицом к преподавателю или по кругу лицом в середину круга, где стоит тренер. Падение в таком случае выполняется в направлении от центра ковра к его краю.

Обучение начинается с изучения и отработки начального (фото 3) и конечного положений при падении назад (фото 4).

Падение на спину через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и предплечьях (руках). Выполняется задание в парах. Для этого проводится расчёт на первые и вторые номера. Первые номера принимают положение упора (фото 5) и (фото 6). Остальные выполняют падение на спину со страховкой, в количестве указанном тренером. Когда последний учащийся выполнит задание, вторые номера меняются местами с первыми.

На фотографиях 7 и 8 показано как выполняется падение назад через партнёра, стоящего в положении упора на коленях и руках (начальное и конечное положение).

Преподаватель, при необходимости, оказывает помощь ученикам выполняющим упражнение, страхуя их, как показано на фотографии 9.

При падении на спину запрещается выставлять руки или локти назад в направлении падения и откидывать голову. Подбородок при падении назад должен быть прижат к груди.

Приложение 2

Методика обучения базовой технике

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта.

В многолетней технико-тактической подготовке самбистов целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения единоборства;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства.

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматизированным техническое действие.

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Что же свойственно юношам 10-12 лет в предпубертантном периоде, предшествующем периоду полового созревания?

Повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики – все это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и, прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вращивание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Основная направленность занятий - скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами самбо, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов.

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке.

Формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегченных условиях.

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому

расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники самбо.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Созревание двигательного анализатора способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Поэтому необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Приложение 3

Методика определения объёма и интенсивности нагрузок

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности, которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель

подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 секунд сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например:

1. Спортсмен выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка $2 \times 10 = 20$ усл. ед.
2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность - 4 балла, нагрузка $8 \times 4 = 32$ усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная спортсменом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.,
- 2) средняя — 200-400 усл. ед.,
- 3) большая — 400-600 усл. ед.,
- 4) максимальная — 600-800 усл. ед.

Приложение 4

Упражнения для подготовительной части занятия

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни с переходом на бег по команде преподавателя.
2. Бег на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.

3. Бег с высоким подниманием бедра, с доставанием пятками ягодиц, приставными шагами правым и левым боком, со скрещиванием ног (с забеганием и скручиванием туловища), бег спиной вперед и спиной вперед с рывком на себя как на бросок подсечкой, бег с вращением по одному - два раза в каждую сторону.
4. Прыжки на одной ноге и на двух ногах.
5. Бег с вращением кистей, рук в локтевом и плечевом суставах вперед и назад, с рывками рук.
6. Бег на месте с ускорением (по свистку тренера).
7. Ходьба с наклонами и с поворотами туловища, с подъемами ног вперед и в стороны, с махи ногами как на бросок подхватом, выпадами ногами вперед и в стороны.
8. Ходьба и прыжки в приседе: прямо, боком и спиной вперед, с вращением в разные стороны.
9. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
10. Упражнения на восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения на месте:

1. Рывки руками, наклоны вперед без сгибания ног и вращения корпуса, подъем ног вперед и в стороны, махи ногами (с максимальной амплитудой).
2. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180° и на 360°.
3. Отжимания в упоре лёжа на двух и одной руке.
4. Подъемы ног из положения лежа на спине: поднимая ноги, достать носками ковер за головой вперед, назад, в стороны.
5. Подъемы туловища из положения лёжа лежа на спине; то же с вращением корпуса.
6. Угол в упоре (прямые ноги подняты над матами под углом 30°).
7. Махи и вращения ногами в положении сидя на ковре, подняв ноги над ковром в положении угол в упоре.

Упражнений для развития гибкости и подвижности суставов

1. Принять «положение барьерного бега»: сидя, левая (правая) нога вытянута вперед, правая (левая) нога подогнута так, чтобы нога была согнута в колене и внутренней, а стопа, медиальной стороной, её внутренней лодыжечной костью касались ковра. При этом пальцы стопы были направлены как можно больше назад, а пятка касалась ягодицы. Прогибаясь назад, наклоняться вперед, доставая лбом колена, а обеими руками носка вытянутой вперед ноги (Фото 1).

2. Сидя развести ноги как можно больше в стороны, ладони положить на затылок, развернув локти в стороны. Наклоняться вперёд, не сгибая ног в коленях, доставать головой ковёр перед собой (Фото 2).

3. Взяв поочерёдно каждую ногу на предплечье одной из рук, другой взявшись за стопу вращать её поочерёдно к себе и от себя.

4. Взяв правую или левую ногу за стопу прижимать её поочерёдно к животу, правому и левому плечу, груди, голове и забрасывать её за голову (Фото 3).

5. Взяв правую или левую ногу за пятку изнутри, вытягивать ногу в сторону не сгибая её в колене (Фото 4).

6. Взяв правую и левую ногу, также как указано выше, вытягивать в стороны и разводя одновременно две ноги, при этом стараясь не ложиться на спину и не сгибая ног в коленях.

7. Сидя на ковре, взяв двумя руками правую или левую ногу за стопу перед собой, поднимать её вперёд-вверх до касания коленом головы (Фото 5)

8. Сидя на ковре взяв двумя руками, согнутые в коленях и прижатые друг к другу ноги, стараясь не ложиться на спину выпрямлять одновременно две ноги, поднимая их вперёд-вверх до касания коленями головы.

9. Из положения, стоя на коленях садиться на ковёр слева и справа от себя.

10. Из положения, стоя на коленях прогнуться и лечь на спину, доставая затылком ковер.

11. Лёжа на животе руки в стороны ладонями вниз, прогибаясь в спине доставать поочерёдно левой ногой правую руку и правой ногой левую руку (или забрасывать ногу за руку как можно дальше, ближе к плечу) (Фото 6).

12. Лёжа на животе прогнуться, взяв ноги за щиколотки обеими руками ("кораблик") и покататься вперёд и назад, влево и вправо, попрыгать на животе.

Упражнений специальной физической подготовки

Упражнения в положении борцовского моста: накаты и вращения головой, забегания.

1. Опустившись на колени, упереться головой и руками, расставленными на ширину плеч, в ковёр. Продолжая упираться лбом и руками в ковёр встать с колен на носки ног, расставив ноги на ширину плеч (принять положение переднего борцовского моста). Совершать перекаты головой вперёд и назад, доставая ковёр носом и стараясь достать ковёр лопатками, а так же наклонять влево и вправо доставая ковёр левым и

правым ухом и вращать голову влево и вправо для разминки шеи (рис. 1).

2. Стоя в положении переднего борцовского моста поднимать поочерёдно левую и правую ногу и удерживать их в этом положении 10 - 15 сек.

3. Прогибаясь назад и вставая в положение гимнастического моста, опуститься на голову (принять положение заднего борцовского моста). Совершать перекаты головой вперёд и назад, касаясь ковра носом и затылком, не касаясь ковра лопатками (рис 2). Положение заднего борцовского моста, если возникают трудности при принятии этого положения способом описанным выше, можно принять приподнимаясь на руках и ногах из положения лёжа на спине (рис 3).

4. Стоя в положении заднего борцовского моста поднимать поочерёдно левую и правую ногу и удерживать их в этом положении 5-8 сек. (фото 2).

5. Стоя в положении заднего борцовского моста отжиматься на руках вверх (рис 4).

6. Удержание и перенос партнера на руках.

7. Переноска партнёра на плечах.

8. Перенос партнера на бедре (на одном, затем на другом).

9. Приседания, наклоны и вращения туловища с партнером на плечах.
10. Отжимания в упоре лёжа с отталкиванием от ковра и последующим хлопком руками.
11. Лежа на спине с упором на локтях “угол” скрестные движения ногами
12. Скрестные движения ногами ("ножницы") в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Приложение 5

Подвижные игры с элементами единоборств

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

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

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

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

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

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

№№ п/п	Физические качества	Игры с элементами единоборств
-----------	------------------------	-------------------------------

1	Скоростные	«Забегание по кругу», «Борьба за выгодное положение», «Убереги руки», «Наступи на носок», «Третий лишний», «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах», «Удержись на ногах», «Борьба на линии», «Кто устойчивее».
2	Силовые	«Борьба за мяч», «Сильная хватка», «Кто сильнее», «Вынеси из круга».
3	Координационные	«Зайди за спину», «Обойди соперника», «Петушиный бой», «Регби на ковре», «Задняя подножка», «Борьба на одной ноге», «Перетягивание, сидя на полу», «Перетягивание в упоре лежа».
4	Выносливость	«Всадники», «Борьба за мяч на коленях».

Приложение 6

Простейшие виды борьбы

Борьба одной рукой. И. п.— лежа на животе лицом друг к другу, упереться в

ковер (пол, землю) левой (правой) рукой:

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

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

1. Захватить свою свободную ногу за ступню одноименной рукой.
2. Свободную руку положить за спину.
3. Толкая партнера плечом, стараться, чтобы он коснулся ковра ногами.

Перетягивание ног. И. п. — партнеры, лежа на спине, левой (правой) рукой должны захватить левые (правые) плечи друг друга:

1. Поднять правые (левые) ноги вверх.
2. Зацепить ногами друг друга.
3. Надавливая на ногу партнера своей ногой, заставить его перевернуться через голову.

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

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

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

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

Приложение 7

Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств

№	Тест	Методические указания
Скоростные качества		
1.	Бег 10 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 5 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
3.	Приседание	До упора
4.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук

Выносливость		
5.	Бег на месте	
6.	Броски партнера	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
7.	Гимнастический мост	На ковре
8.	Борцовский мост	На ковре
9.	Наклон вперед	Стоя на ковре
10.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
11.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями

Приложение 8

Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо

Требования к руководителю занятий.

- 1) Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
- 2) При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

- 3) При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
- 4) Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

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

Приложение 10

Беседы\Беседа: "Что такое самбо?"

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

Самбо, САМозащита Без Оружия - вот полное название искусства уходящего в далёкое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев, которые собрали самые эффективные приёмы из самых разных видов единоборств в одну систему и назвали её САМБО. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября

1938 года, когда состоялся первый всероссийский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида единоборства.

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

Спортивное самбо - один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной спортивной арене. Боевое самбо - раздел в который входят приёмы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбо

Отличия самбо от остальных видов единоборств

Может показаться, что самбо, как вид единоборства, практически полностью совпадает с такой борьбой, как дзюдо. Однако это не так.

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

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

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

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

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

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

Беседа: "Основатели самбо"

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

Василий **Сергеевич**
Ощепков (1892–1937)

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

Виктор **Афанасьевич**
Спиридонов (1882–1944)

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

Анатолий **Аркадьевич**
Харлампиев (1906–1979)

Ученик В. С. Ощепкова, А. А. Харлампиев был разносторонним спортсменом. Дед А. А. Харлампиева — Георгий Яковлевич Харлампиев — был выдающимся гимнастом и кулачным бойцом, а сам А. А. Харлампиев в

шестилетнем возрасте выступал в цирке воздушным гимнастом. Много путешествовал по стране, изучал и систематизировал приёмы и методы тренировки национальных видов борьбы СССР. Участник Великой Отечественной войны.

Беседа: "[Форма самбистов](#)"



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

Итак, что отличает форму самбиста от любой другой?

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

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

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

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

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

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

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

Беседа:

"Методы развития силы"

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

Упражнения для развития силы подразделяются на две группы: упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используются:

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

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

- а) предельным количеством повторений упражнения;
- б) предельным увеличением внешнего сопротивления;

в) преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

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

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

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

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371023

Владелец Ермакова Екатерина Петровна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027