

Управление образования администрации Старооскольского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – средняя школа №22»
Старооскольского городского округа

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020г. протокол
№ 08

Утверждена приказом
МБОУ «ЦО – СШ №22»
от «31» августа 2020г.
№262

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «САМБО»

Срок реализации программы: 3 года

Общее количество часов: 216 часов

Возраст учащихся: 7 – 18 лет

Вид программы: авторская

Автор-составитель: Анников Александр Сергеевич , педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	51
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	53
1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	53
2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	54
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	55
4 . МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	57
5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	63
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	64

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Самбо» составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ,

Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196,

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта.

Актуальность: настоящая программа предусматривает изучение приемов самбо в стойке и партере.

Педагогическая целесообразность: концептуальной основой является положение о том, что организация деятельности ребенка идет на посильном для него уровне обучения с использованием здоровьесберегающих методик и способствует эмоциональному, психическому, нравственному оздоровлению каждого учащегося в целом.

Отличительная особенность: программа основывается на последовательном обучении детей на следующих характеристиках: вариативности, гибкости, комплексности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

Занятия с детьми подразделяются на теоретические, занятия по развитию физических качеств и техники самбо, сдачи контрольных нормативов.

Изложение программного материала носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся с учетом возрастных особенностей.

Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные, акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей. В Программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию тренировочного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей учащихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам и общению (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на

занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию поведения здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Спортивно-оздоровительные средствами самбо и других видов спорта направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Возраст: учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) в возрастном диапазоне 7-18 лет.

Сроки реализации: учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят подготовку в течение 3-х лет.

Форма и режим занятий: форма занятий очная; три раза в неделю по два академических часа. Все учащиеся проходят один раз в год медицинское обследование у врача-педиатра (сентябрь).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

результатом работы на спортивно-оздоровительном этапе является физическая, психологическая подготовка и начальная техника борцовских навыков. По итогам каждого года подготовки учащиеся сдают контрольные нормативы по физической подготовке. Вовлечение в систему регулярных занятий.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся через занятия самбо.

Задачи программы

Обучающие: ознакомить с историей развития и традициями национального вида спорта самбо; ознакомить с базовой терминологией самбо; ознакомить с основными гигиеническими требованиями на занятиях самбо; обучить основным правилам техники безопасности при падениях; ознакомить с основными понятиями о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности; ознакомить с базовыми сведениями о строении и функциях организма и основных ее системах; обучить профилактике травматизма и заболеваний; ознакомить с методами самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; научить качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; научить показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; научить взаимодействовать с партнером; научить применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

Развивающие:

способствовать развитию готовности и способности к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); способствовать развитию социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; способствовать развитию готовности к самоанализу действий и проецированию результативности; способствовать развитию способности самоорганизации своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Воспитательные:

способствовать воспитанию организованности и дисциплинированности; способствовать воспитанию самообладания и самоконтроля.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Режим занятий:

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	1. Теоретические занятия				
1	Цели и задачи программы 1-го года обучения	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
4	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
5	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
6	Спортивная борьба	2	1	1	
7	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
10	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	20	10	10	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка самбиста				
1	Строевые упражнения	2	-	2	
2	Передвижения	2	-	2	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	

5	Стретчинг	2	-	2	Практическое задание
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	2	-	2	
17	Акробатика	2	-	2	
18	Перекаты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувырки	2	-	2	
21	Перевороты	2	-	2	
	Итого	42	-	42	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	2	-	2	
2	Самостраховки	2	-	2	
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
14	Упражнения для вывода из равновесия	2	-	2	
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	-	2	
16	Упражнения для подножек	2	-	2	
17	Упражнения для подсечки	2	-	2	
18	Упражнения для зацепов	2	-	2	
19	Упражнения для бросков через голову	2	-	2	
20	Упражнения для бросков через спину	2	-	2	
21	Упражнения для бросков прогибом	2	-	2	
22	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	2	-	2	
23	Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики	2	-	2	
24	Специально-подготовительные упражнения с поясом	2	-	2	
25	Специально-подготовительные упражнения	2	-	2	

	для технических действий в положении лежа			
26	Упражнения для удержаний	2	-	2
27	Упражнения для ухода от удержаний	2	-	2
28	В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях	2	-	2
29	Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	2	-	2
30	Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки	2	-	2
31	Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие	2	-	2
32	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом	2	-	2
33	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх	2	-	2
34	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком	2	-	2
35	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону	4	-	4
	Итого	72	-	72
	5. Техничко-тактическая подготовка.			
1	Узел ноги ногой после удержания верхом	2	1	1
2	Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею	2	1	1
3	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	2	1	1
4	Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя	2	1	1
5	Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)	2	1	1
6	Задняя подножка под обе ноги	2	1	1
7	Задняя подножка с захватом руки и шеи	2	1	1
8	Передняя подножка со скрестным захватом рук	2	1	1
9	Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу	2	1	1
10	Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками	2	1	1
11	Боковая подсечка в темп шагов	2	1	1
12	Боковая подсечка, подшагивая	2	1	1
13	Передняя подсечка с отшагиванием	2	1	1
14	Передняя подсечка в колено с падением	2	1	1
15	Подсечка изнутри с заведением	2	1	1
16	Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.	2	1	1
17	Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги	2	1	1
18	Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу	2	1	1
19	Зацеп стопой изнутри	2	1	1
20	Обвив с захватом разноименной руки и туловища	2	1	1

21	Бросок через голову упором стопой в живот	2	1	1
22	Бросок через голову, сбрасывая в сторону	2	1	1
23	Отхват с захватом руки под плечо	2	1	1
24	Подхват под две ноги	2	1	1
25	Подхват снаружи, отшагивая	2	1	1
26	Подхват изнутри в разноименную ногу	2	1	1
27	Подсад голенью снаружи	2	1	1
28	Бросок через бедро с захватом шеи	2	1	1
29	Бросок через спину обратным захватом руки под плечо	2	1	1
30	Бросок через спину захватом отворота двумя руками.	2	1	1
31	Бросок боковой переворот.	2	1	1
32	Мельница захватом руки и одноименной ноги.	2	1	1
33	Бросок захватом ног разнохватом.	2	1	1
34	Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.	2	1	1
35	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	4	2	2
36	Эстафета	2		2
37	«День борьбы»	2		2
	Итого	76	36	40
	Итоговое занятие	2	-	2
	ВСЕГО:	216	48	168

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1. Цели и задачи программы 1-го года обучения

Теория

Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Самбо – национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков и др.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо.

Практик Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни. Последствия в случае нарушения здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста **Тема 1. Строевые упражнения.**

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта заходом плечом.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине

- перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Тема 18. Перекаты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади)– падение на бок вместе с партнером.

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для

подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

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

Тема 22. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по

неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

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

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

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

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Жим штанги, гири в положении лежа. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

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

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена.

Тема 28. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

Тема 29. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки.

Тема 30. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки

Тема 31. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие.

Тема 32. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.

Тема 33. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

Тема 34. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Тема 35. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация задней подножки в одну и в другую сторону.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка Тема 1. Узел ноги ногой после удержания верхом

Узел ноги ногой после удержания верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 2. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею

Теория

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 3. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка Тема 1. Узел ноги ногой после удержания верхом

Узел ноги ногой после удержания верхом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 2. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею

Теория

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 3. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 4. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя

Теория

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание)

Теория

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Задняя подножка под обе ноги

Теория

Задняя подножка под обе ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Задняя подножка с захватом руки и шеи

Теория

Задняя подножка с захватом руки и шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Передняя подножка со скрестным захватом рук

Теория

Передняя подножка со скрестным захватом рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу

Теория

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 10. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками

Теория

Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 11. Боковая подсечка в темп шагов

Теория

Боковая подсечка в темп шагов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 12. Боковая подсечка, подшагивая

Теория

Боковая подсечка, подшагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 13. Передняя подсечка с отшагиванием

Теория

Передняя подсечка с отшагиванием.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Передняя подсечка в колено с падением

Теория

Передняя подсечка в колено с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 15. Подсечка изнутри с заведением

Теория

Подсечка изнутри с заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой**Теория**

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги**Теория**

Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 18. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу**Теория**

Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 19. Зацеп стопой изнутри**Теория**

Зацеп стопой изнутри.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 20. Обвив с захватом разноименной руки и туловища**Теория**

Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Бросок через голову упором стопой в живот**Теория**

Бросок через голову упором стопой в живот.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Бросок через голову, сбрасывая в сторону**Теория**

Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Отхват с захватом руки под плечо**Теория**

Отхват с захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-

технических приемов.

Тема 24. Подхват под две ноги

Теория

Подхват под две ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 25. Подхват снаружи, отшагивая

Теория

Подхват снаружи, отшагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Подхват изнутри в разноименную ногу

Теория

Подхват изнутри в разноименную ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 27. Подсад голенью снаружи

Теория

Подсад голенью снаружи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Бросок через бедро с захватом шеи

Теория

Бросок через бедро с захватом шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо

Теория

Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Бросок через спину захватом отворота двумя руками

Теория

Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 31. Бросок боковой переворот

Теория

Бросок боковой переворот.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 32. Мельница захватом руки и одноименной ноги

Теория

Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Бросок захватом ног разнохватом

Теория

Бросок захватом ног разнохватом.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 34. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо

Теория

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведения «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Итоговое занятие

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов. Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-го года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Количество часов</i>		<i>Формы контроля</i>
			<i>теория</i>	<i>практика</i>	
	1. Теоретические занятия				
1	Цели и задачи программы 2-го года обучения	2	1	1	Устный опрос, практическое
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	

3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	задание
4	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
5	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
6	Спортивная борьба	2	1	1	
7	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
10	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	20	10	10	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка самбиста				
1	Строевые упражнения	2	-	2	практическое задание
2	Передвижения	2	-	2	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
5	Стретчинг	2	-	2	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	2	-	2	
17	Акробатика	2	-	2	
18	Перекаты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувьрки	2	-	2	
21	Перевороты	2	-	2	
	Итого	42	-	42	
	4. Специальная физическая подготовка				
1	Страховки	2	-	2	
2	Самостраховки	2	-	2	
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	

7	Падение с приземлением на колени	2	-	2
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2
10	Падение на спину	2	-	2
11	Падение на живот	2	-	2
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2
14	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	-	2
16	Упражнения для подножек	2	-	2
17	Упражнения для подсечки	2	-	2
18	Упражнения для зацепов	2	-	2
19	Упражнения для бросков через голову	2	-	2
20	Упражнения для бросков через спину	2	-	2
21	Упражнения для бросков прогибом	2	-	2
22	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	2	-	2
23	Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики	2	-	2
24	Специально-подготовительные упражнения с поясом	2	-	2
25	Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа	2	-	2
26	Упражнения для удержаний	2	-	2
27	Упражнения для ухода от удержаний	2	-	2
28	Прыжки с поворотом и постановкой на колено	2	-	2
29	Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу	2	-	2
30	Встречные махи руками и ногой	2	-	2
31	Подсечка по манекену	2	-	2
32	Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри)	2	-	2
33	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером)	2	-	2
34	Имитация подхвата с манекеном	2	-	2
35	Имитация подхвата (без партнера и с партнером)	4	-	4
	Итого	72	-	72
	5. Техничко-тактическая подготовка			
1	Удержание верхом с зацепом ног	2	1	1
2	Удержание со стороны головы обратным захватом рук	2	1	1
3	Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой	2	1	1
4	Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища	2	1	1
5	Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо	2	1	1
6	Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине)	2	1	1

	противнику, атакующему со стороны ног			
7	Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди	2	1	1
8	Обратный узел плеча поперёк	2	1	1
9	Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями	2	1	1
10	Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе	2	1	1
11	Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень	2	1	1
12	Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках	2	1	1
13	Рычаг стопы	2	1	1
14	Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног	2	1	1
15	Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног	2	1	1
16	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	2	1	1
17	Самозащита	2	1	1
18	Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног	2	1	1
19	Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением	2	1	1
20	Выведение из равновесия толчком захватом руки	2	1	1
21	Задняя подножка с падением	2	1	1
22	Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом)	2	1	1
23	Задняя подножка под дальнюю ногу	2	1	1
24	Передняя подножка с заведением	2	1	1
25	Передняя подножка с колена с падением	2	1	1
26	Передняя подножка с захватом шеи	2	1	1
27	Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками	2	1	1
28	Боковая подсечка скрестным захватом рук	2	1	1
29	Боковая подсечка при движении противника назад	2	1	1
30	Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу	2	1	1
31	Передняя подсечка с захватом руки и пояса	2	1	1
32	Подсечка изнутри на месте	2	1	1
33	Задняя подсечка зашагивая	2	1	1
34	Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой	2	1	1
35	Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками	2	1	1
36	Эстафета	2		2
37	«День борьбы»	4		4

	Итого	76	36	40
	Итоговое занятие	2	-	2
	ВСЕГО:	216	48	168

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1. Цели и задачи программы 2-го года обучения

Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Повторный инструктаж. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Практика

Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория

Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Строевые упражнения

Выполнение общих физических упражнений. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

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

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине

- перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову).

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекидывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекиды с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Тема 18. Перекиды

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекиды: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекид на другой бок через лопатки, приподнимая таз

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекидом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевероты

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Перевероты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переверот вперед с касанием головой коврика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка Тема 1. Страховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекидом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же

выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадам с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и. п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки.

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и. п. стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега.

Тема 11. Падение на живот

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. И. п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. И. п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захват руки и ноги).

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки).

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков через спину. Захватом столба поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

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

Тема 22. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

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

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

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

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

Тема 28. Прыжки с поворотом и постановкой на колено

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 29. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подсечки по мячу

(набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.

Тема 30. Встречные махи руками и ногой

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Встречные махи руками и ногой.

Тема 31. Подсечка по манекену

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подсечка по манекену.

Тема 32. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри).

Тема 33. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Тема 34. Имитация подхвата с манекеном

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подхвата с манекеном.

Тема 35. Имитация подхвата (без партнера и с партнером)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка Тема 1. Удержание верхом с зацепом ног

Удержание верхом с зацепом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 2. Удержание со стороны головы обратным захватом рук Теория:

Удержание со стороны головы обратным захватом рук.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 3. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой

Теория

Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 4. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища Теория

Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо

Теория

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног

Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди

Теория

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Обратный узел плеча поперёк

Теория

Обратный узел плеча поперёк.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями

Теория

Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 10. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе

Теория

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 11. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень

Теория

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 12. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках

Теория

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 13. Рычаг стопы

Теория

Рычаг стопы.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног Теория

Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 15. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног

Теория

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа

Теория

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Самозащита

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 18. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног

Теория

Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 19. Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением

Теория

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 20. Выведение из равновесия толчком захватом руки

Теория

Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Задняя подножка с падением

Теория

Задняя подножка с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом)**Теория**

Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Задняя подножка под дальнюю ногу**Теория**

Задняя подножка под дальнюю ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 24. Передняя подножка с заведением**Теория**

Передняя подножка с заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 25. Передняя подножка с колена с падением**Теория**

Передняя подножка с колена с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Передняя подножка с захватом шеи**Теория**

Передняя подножка с захватом шеи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 27. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками**Теория**

Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Боковая подсечка скрестным захватом рук**Теория**

Боковая подсечка скрестным захватом рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Боковая подсечка при движении противника назад**Теория**

Боковая подсечка при движении противника назад.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу

Теория

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 31. Передняя подсечка с захватом руки и пояса

Теория

Передняя подсечка с захватом руки и пояса.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 32. Подсечка изнутри на месте

Теория

Подсечка изнутри на месте.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Задняя подсечка зашагивая

Теория

Задняя подсечка зашагивая.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 34. Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой

Теория

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками.

Теория

Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведения «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Итоговое занятие

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов. Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	1. Теоретические занятия				
1	Цели и задачи программы 3-го года обучения	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
4	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
5	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
6	Спортивная борьба	2	1	1	
7	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
9	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
10	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	Итого	20	10	10	
	2. Психологическая подготовка				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	Итого	4	2	2	
	3. Общая физическая подготовка самбиста				
1	Строевые упражнения	2	-	2	Практическое задание
2	Передвижения	2	-	2	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
5	Стретчинг	2	-	2	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	

33	бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.			
34	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу	2	-	2
35	Перевороты с «борцовского моста» забеганием	4	-	4
	Итого	72	-	72
	5. Техничко-тактическая подготовка			
1	Зацеп стопой с падением	2	1	1
2	Обвив, садясь	2	1	1
3	Бросок через голову упором стопой в живот поперёк	2	1	1
4	Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону	2	1	1
5	Отхват заведением	2	1	1
6	Подхват снаружи скрещивая руки	2	1	1
7	Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо	2	1	1
8	Подхват изнутри, подшагивая (прыжком)	2	1	1
9	Подсад бедром изнутри одноименной ногой	2	1	1
10	Бросок через бедро боковой	2	1	1
11	Бросок через спину захватом скрещенных рук	2	1	1
12	Бросок через спину захватом одноименного отворота	2	1	1
13	Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»)	2	1	1
14	Мельница с колен	2	1	1
15	Бросок захватом ног	2	1	1
16	Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди	2	1	1
17	Активные и пассивные защиты от изученных бросков	2	1	1
18	Удержание сбоку лежа	2	1	1
19	Удержание верхом с обвивом ног снаружи	2	1	1
20	Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук	2	1	1
21	Удержание со стороны ног обратное	2	1	1
22	Удержание поперек с захватом разноименной ноги	2	1	1
23	Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху	2	1	1
24	Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь	2	1	1
25	Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног	2	1	1
26	Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса)	2	1	1
27	Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике	2	1	1
	Ущемление икроножной мышцы	2	1	1

28	противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень			
29	Рычаг бедра после удержания со стороны ног	2	1	1
30	Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы	2	1	1
31	Самозащита	2	1	1
32	Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).	2	1	1
33	Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею)	2	1	1
34	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	2	1	1
35	Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади	2	1	1
36	Эстафета	2		2
37	«День борьбы»	4		4
	Итого	76	36	40
	Итоговое занятие	2	-	2
	ВСЕГО:	216	48	168

Содержание программы 3-го года обучения

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1. Цели и задачи программы 3-го года обучения

Цели и задачи программы 3-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

Практика

Повторный инструктаж. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо

Теория

Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Запрещенные действия в самбо. Запрещённые приёмы. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 4. Общие понятия о гигиене

Теория

Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России

Теория

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 6. Спортивная борьба

Теория

Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Основы техники и элементы самбо

Теория

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со

стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Теория: Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Теория

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 10. Правила здорового образа жизни

Теория

Основные Правила здорового образа жизни.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 2. Психологическая подготовка

Тема 1. Упражнения психологической подготовки

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки

Теория

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика

Выполнение общих физических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка самбиста

Тема 1. Строевые упражнения

Практика

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

Тема 2. Передвижения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Тема 3. Разминка самбиста

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Тема 5. Стретчинг

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Тема 6. Упражнения с партнером

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Тема 8. Упражнения с гирями

Практика

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

Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине

перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой коврик не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Тема 14. Упражнения с манекеном

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)

Практика

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

Тема 16. Упражнения с самбистским поясом

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Тема 17. Акробатика

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Тема 18. Перекаты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Тема 19. Прыжки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Тема 20. Кувырки

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Тема 21. Перевороты

Практика

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой коврика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Страховки

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).

Тема 2. Самостраховки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

Тема 3. Падения

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен.

Тема 4. Страховки партнера

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. В и. п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Тема 5. Падение с опорой на руки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой

руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Тема 6. Падение с опорой на ноги

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Тема 7. Падение с приземлением на колени

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Тема 8. Падение с приземлением на голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и. п.; и. п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Тема 9. Падение с приземлением на туловище

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. В и. п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и. п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

Тема 10. Падение на спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Выполнение броска захватом двух ног.

Тема 11. Падение на живот

Практика

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

Тема 12. Защита от падения партнера сверху

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. И. п. лежа на животе – партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног).

Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Практика: Выполнение общих и специальных физических упражнений. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и

оплетая туловище ногами.

Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. И. п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И. п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Тема 16. Упражнения для подножек

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Тема 17. Упражнения для подсечки

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Тема 18. Упражнения для зацепов

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Тема 19. Упражнения для бросков через голову

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Тема 20. Упражнения для бросков через спину

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Тема 21. Упражнения для бросков прогибом

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Тема 22. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Для совершенствования захвата ног – быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Тема 23. Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики

Практика

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

Тема 24. Специально-подготовительные упражнения с поясом

Практика

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

Тема 25. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Жим штанги, гири в положении лежа. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя.

Тема 26. Упражнения для удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Тема 27. Упражнения для ухода от удержаний

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Поворот со спины наживот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

Тема 28. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

Тема 29. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком)

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Тема 30. Подбив тазом, спиной, боком

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подбив тазом, спиной, боком.

Тема 31. Бросок манекена

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Бросок манекена.

Тема 32. Падение назад с поворотом грудью к коврику

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение назад с поворотом грудью к коврику.

Тема 33. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Тема 34. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Тема 35. Перевороты с «борцовского моста» забеганием

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Перевороты с «борцовского моста» забеганием.

Промежуточная аттестация

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка Тема 1. Зацеп стопой с падением

Теория

Зацеп стопой с падением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов

Тема 2. Обвив, садясь

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 3. Бросок через голову упором стопой в живот поперёк

Теория

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 4. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону

Теория

Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 5. Отхват заведением

Теория

Отхват заведением.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 6. Подхват снаружи скрещивая руки

Теория

Подхват снаружи скрещивая руки.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 7. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо

Теория

Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 8. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком)

Теория

Подхват изнутри, подшагивая (прыжком).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 9. Подсад бедром изнутри одноименной ногой

Теория

Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 10. Бросок через бедро боковой

Теория

Бросок через бедро боковой.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 11. Бросок через спину захватом скрещенных рук

Теория

Бросок через спину захватом скрещенных рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 12. Бросок через спину захватом одноименного отворота

Теория

Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 13. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («передняя подножка рукой»)

Теория

Бросок захватом одноименного бедра снаружи («передняя подножка рукой»).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 14. Мельница с колен

Теория

Мельница с колен.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 15. Бросок захватом ног

Теория

Бросок захватом ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 16. Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди

Теория

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 17. Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Теория

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 18. Удержание сбоку лежа

Теория

Удержание сбоку лежа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 19. Удержание верхом с обвивом ног снаружи

Теория

Удержание верхом с обвивом ног снаружи.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 20. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук

Теория

Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 21. Удержание со стороны ног обратное

Теория

Удержание со стороны ног обратное.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 22. Удержание поперек с захватом разноименной ноги

Теория

Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 23. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху

Теория

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 24. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь

Теория

Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 25. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить

рычаг локтя захватом руки между ног

Теория

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 26. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса)

Теория

Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 27. Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике

Теория

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 28. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень

Теория

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 29. Рычаг бедра после удержания со стороны ног

Теория

Рычаг бедра после удержания со стороны ног.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 30. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы

Теория

Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 31. Самозащита

Теория

Самозащита.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 32. Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком)

Теория

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 33. Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею)

Теория

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 34. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа Теория

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 35. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади

Теория

Освобождение от захватов двумя руками – рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Практика

Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Тема 36. Эстафета

Практика

Теоретические особенности в проведении эстафеты. Проработка условий проведения эстафет. Эстафеты.

Тема 37. «День борьбы»

Практика

Теоретические особенности в проведения «Дня борьбы». Проработка условий проведения «Дня борьбы». Игровые соревновательные парные схватки.

Итоговый контроль

Практика

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения. Награждение обучающихся.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

– Личностные

- организованность и дисциплинированность;
- самообладание и самоконтроль;
- этическое поведение спортсмена-самбиста;
- ведение здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

– развитие готовности и способности взаимодействия, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); готовности к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; готовности к самоанализу действий и проецированию результативности; самоорганизации своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Предметные

– знание истории развития, традиции национального вида спорта самбо; специальной базовой терминологии самбо; основных гигиенических требования на занятиях самбо; основных правил техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; основных понятий о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; базовых сведений о строении и функциях организма и основных ее системах; профилактических мер по предупреждению травматизма и заболеваний; методов самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

– умение качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; взаимодействовать с партнером; применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления).

1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подъем корпуса из положения лежа;
- сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- приседание на двух ногах;
- челночный бег 3*10 м (сек.);
- прыжок в длину с места (м.);
- прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21.

Возраст	Общая физическая подготовка (сдача нормативов)													
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Челночный бег 3*10 м (сек)		Прыжок в длину с места (м.)		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
13	16	14	20	20	18	15	23	20	7,5	9,5	1,5	1,5	40	45
14	16	16	20	20	22	16	24	21	7	9	1,6	1,5	45	50
15	17	16	21	21	24	17	25	21	6,5	8,5	1,7	1,5	50	55
16	19	19	22	21	25	18	26	22	6,3	8,3	1,7	1,6	55	60
17	20	20	24	22	27	19	27	22	6	8	1,8	1,7	60	62

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество

баллов – 5 баллов. За

невыполнение задания

начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Упражнение «Страховка при падении вперед»	Упражнение выполнено	5

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Бросок через себя	Упражнение выполнено	5

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня освоения обучающимися программы самбо используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие безпромедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных Занятиях и на выступлении по самбо.
Сфера творческой двигательной активности и	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям самбо; Активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по самбо с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебно-тренировочного занятия по самбо часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.

Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, Отведенное на выступление, выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.
-------------------------------------	---	---	---

Виды и формы контроля

В программе самбо предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе на соревнованиях по самбо. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по самбо.

Формы подведения итогов

Участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различного уровня.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-18 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

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

учащихся.

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

4. Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре.

Оборудование:

- гимнастические стенки ;
- гимнастические палки;
- маты;
- набивные мячи;
- скакалки;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- форма для самбо.

5. Формы и режим занятий:

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

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

Формы подведения итогов программы дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- скамейки – 5 шт.;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- борцовские мешки – 3 шт.;
- борцовский манекен – 4 шт.;
- макивара – 4 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 10 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 15 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 5 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 12 шт.;
- накладки на руки – 14 шт.;
- борцовские перчатки – 6 шт.;
- защита для корпуса – 4 шт.;
- накладки на голеностоп – 4 шт.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Самбо» на отделении работает педагог с высшим специальным образованием.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности методики работы со спортивно-оздоровительными группами.

Эффективность занятий в спортивно-оздоровительных группах для учащихся различного возраста зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;
- тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности учащихся, обеспечивающийся последовательным формированием и закреплении умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движения, что необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обязательного использования преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности у всех учащихся на каждом занятии;

обеспечением рациональных условий проведения занятий со стороны гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним. Особенности методики обучения двигательным действиям.

В физкультурных занятиях с детьми младшего школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растут от 6 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность тренер-преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например, поймать, догнать, подтянутся, попасть в кольца.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности.

Учащиеся, по-прежнему, склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

— Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении учащиеся фиксируют как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться тренером- преподавателем или другим учащимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и учащимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое □ препятствует восприятию деталей упражнения.

Методическая сущность использования словесных и наглядных методов.

1. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

2. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике и тактике движений.

Особенности методики работы со спортивно-оздоровительными группами.

Эффективность занятий в спортивно-оздоровительных группах для учащихся различного возраста зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учёта мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;
- тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности учащихся, обеспечивающийся последовательным формированием и закреплении умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движения, что необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обязательного использования преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности у всех учащихся на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий со стороны гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

Особенности методики обучения двигательным действиям.

В физкультурных занятиях с детьми младшего школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растут от 6 до 12 лет, а с 13 лет

развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность тренер-преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют

принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например, поймать, догнать, подтянуться, попасть в кольца.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности. Учащиеся, по-прежнему, склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении учащиеся фиксируют как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться тренером-преподавателем или другим учащимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и учащимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое □ препятствует восприятию деталей упражнения.

Методическая сущность использования словесных и наглядных методов.

3. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике и тактике движений. С увеличением возраста учащихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает.

Педагог, проводящий занятие, обязан:

— перед началом провести осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

— инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

— обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

— по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо направлять его к врачу;

— прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

— принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

— в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

— знать способы доврачебной помощи;

— проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;

— строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

— немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение;

— иметь Программу, календарно-тематический план, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья учащихся, соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра. При проведении занятий (на открытых площадках, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, внеклассных и соревновательных.

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех учащихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части занятия все учащиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми учащимися. Этим методом организации часто пользуются с учащимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если учащиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа

делится на части □ отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части занятия групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия.

В основной части занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения, ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для учащихся в спортивно- оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а учащиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных учащихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый учащийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Средства, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях.

Основные средства, применяемые для учащихся 7-8 лет

– Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у учащихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств. Формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путём изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно □ резко, напряженно □ расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Средства подготовки самбистов (специально-подготовительные упражнения).

Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики).

Средства воспитания личности.

Основные методы обучения технике самбо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разнообразность наказания-порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Методика организации занятий.

При работе с учащимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы»

движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40-50% (в подвижной игре на%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации учащихся, обеспечивать подготовку организма учащихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Подготовительная часть. Направлена на организацию учащихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физическом подготовленности, самбо и других видах спорта и усвоение этих знаний учащимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач □ общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма учащихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части

Педагогическая работа с учащимися, направленная на освоение ими основ самбо и техники других видов спорта для обеспечения эффективности, должна проводиться системно. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляется путём последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное спортивно-оздоровительное занятие является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущим и последующим занятиями.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активную практическую деятельность учащихся, направленную на физическое совершенствование, выражающуюся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха. Обязательное условие качественного проведения занятий □ соответствие формы занятия и его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

Образовательные задачи □ обучение технике самбо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – бег, прыжки, метание.

Оздоровительные задачи □ повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательные задачи □ усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительных занятий включают постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01.09.2020
Окончание учебного года	31.05.2021
Количество учебных недель	36
Сроки каникул	01.06.2021-31.08.2021
Продолжительность каникул	92 дня

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010.- 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно- методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо.—2-е изд., испр. и доп. - Мн: Беларусь, 2010.— 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. 5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.— 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
10. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги, - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. –М.:Ладога, 2010.-100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих.,- М.:Астрель, 2009. - 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. - М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
4. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных

заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/> - Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> - Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> - Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> - Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
1. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> - страница о САМБО - sambo78spb